QUEST 6.3

HAMMER®
GERMANY
100 YEARS IN SPORTS

Item No.: 9026

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise 02

2. Allgemeines 02
2.1 Verpackung 02

3. Montage 03
3.1 Checkliste 03
3.2 Montageschritte 05

4. Pflege und Wartung 22

5. Trainingsanleitung 22
5.1 Übungsbilder 23

6. Garantie 34

7. Teileliste 68

8. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular 70

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Trainieren Sie nur in den für bestimmte Übungen vorgegebenen Positionen. Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Inverkehrbringer kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungs gemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen können, wurden bestmöglich ausgeschlossen.
- Gewichtebelastungen:
  Butterfly: 80 kg
  Bankdrücken: 60 kg
  Beinstrecker und-presse: 90 kg
  Lat-Ziehen: 60 kg
  Stepper + Armcurl: 110 kg

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte die folgenden Regeln:
1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe fest angezogen sind.
2. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
3. Hohe Temperaturen und Feuchtigkeit sind zu vermeiden.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5 m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
8. Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
9. Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden. Denken Sie an das Temperament und die Experimentierfreudigkeit der Kinder.
11. Sollten Kinder trainieren wollen, so darf dies nur unter Aufsicht sein. Es muss ihnen die richtige Benutzung der Geräte erklärt werden.
12. Stellen Sie sich nicht auf den Sitz oder die Griffe.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuss.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung
Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

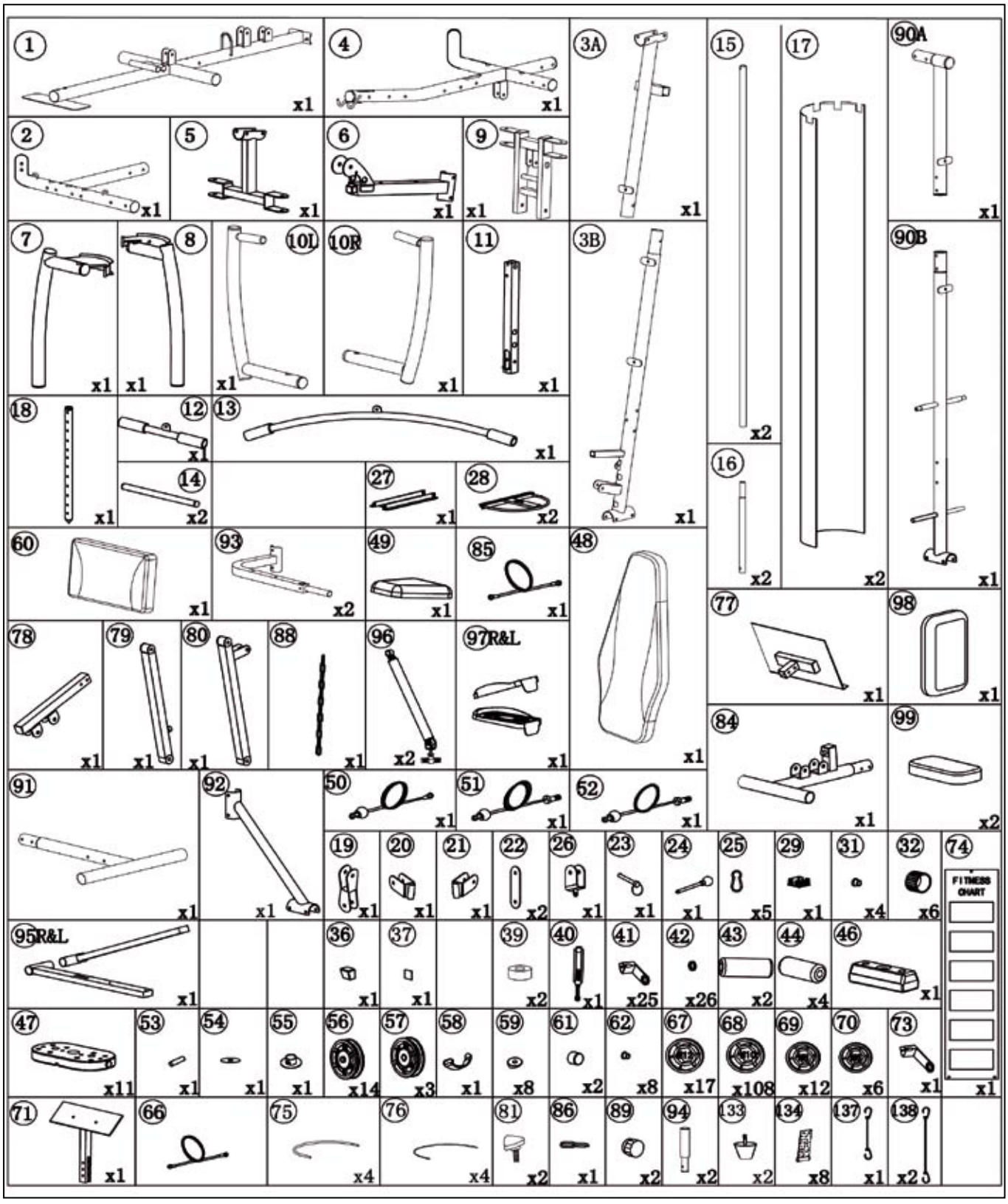
3. Montage

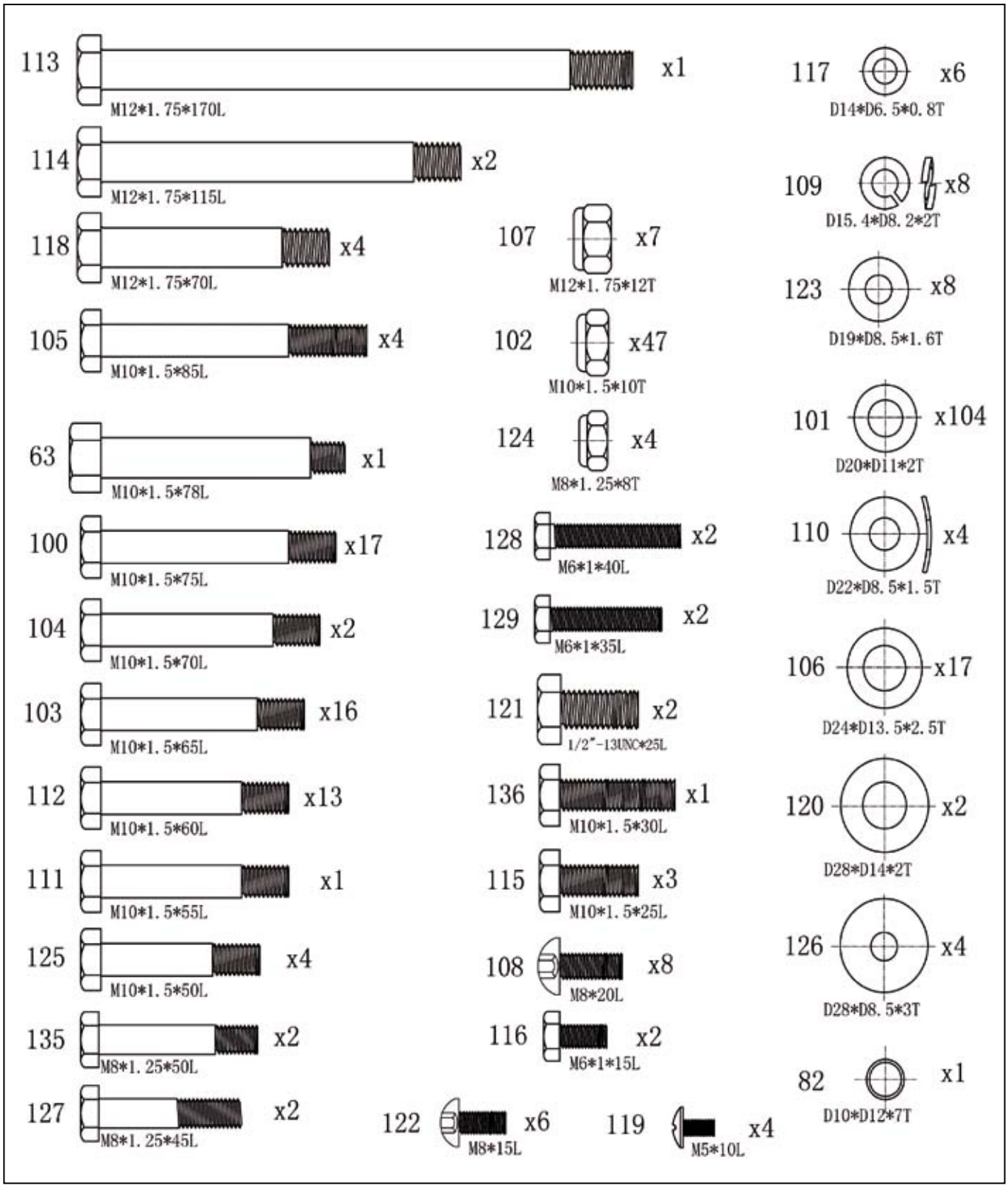
Um den Zusammenbau des Kraftgerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Kraftgerät einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

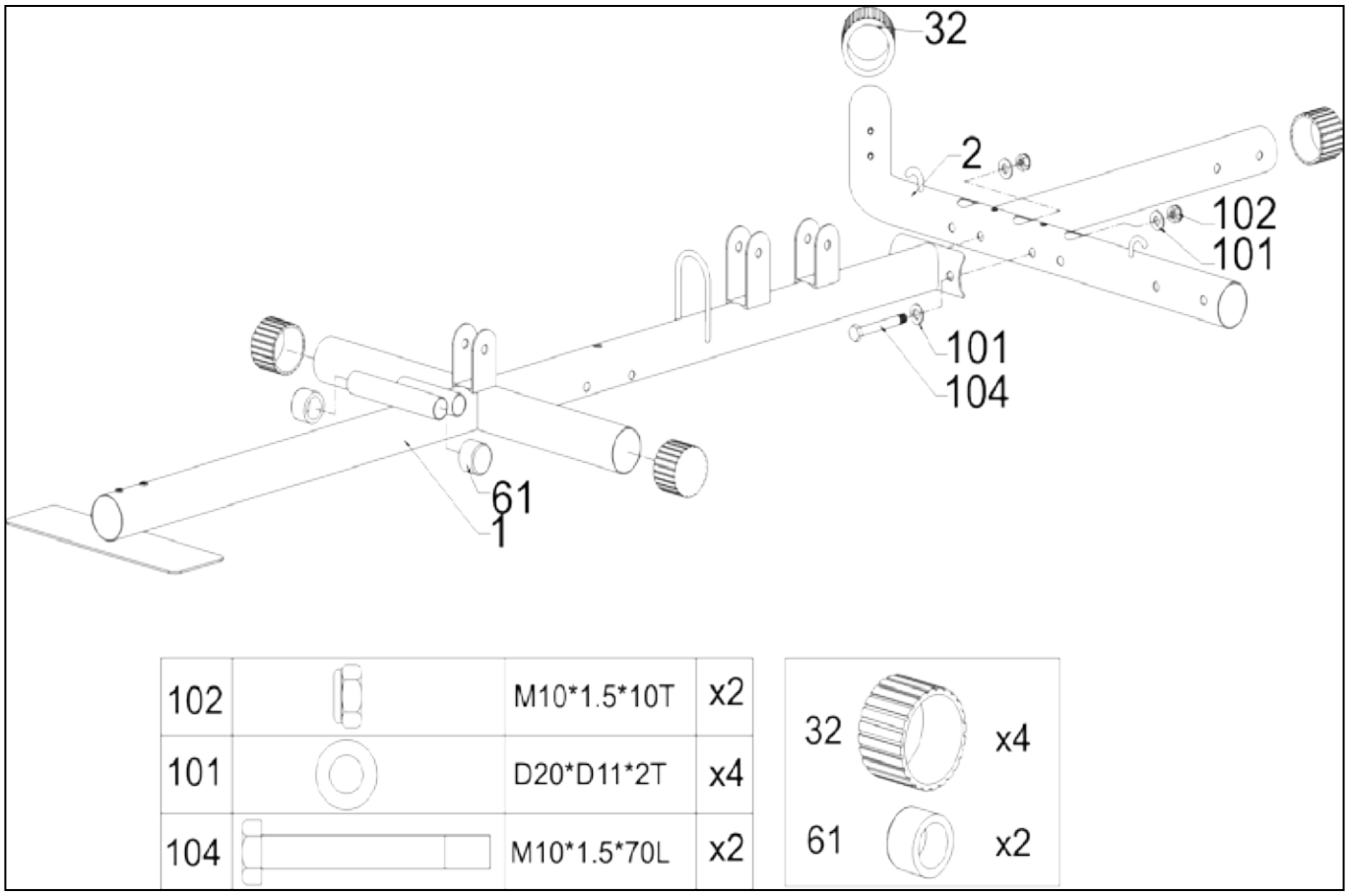
3.1 Checkliste




113
M12*1.75*170L
x1
114
M12*1.75*115L
x2
118
M12*1.75*70L
x4
105
M10*1.5*85L
x4
63
M10*1.5*78L
x1
100
M10*1.5*75L
x17
104
M10*1.5*70L
x2
103
M10*1.5*65L
x16
112
M10*1.5*60L
x13
111
M10*1.5*55L
x1
125
M10*1.5*50L
x4
135
M8*1.25*50L
x2
127
M8*1.25*45L
x2
107
M12*1.75*12T
x7
102
M10*1.5*10T
x47
124
M8*1.25*8T
x4
128
M6*1*40L
x2
129
M6*1*35L
x2
121
1/2"-13UNC*25L
x2
136
M10*1.5*30L
x1
115
M10*1.5*25L
x3
108
M8*20L
x8
116
M6*1*15L
x2
122
M8*15L
x6
119
M5*10L
x4
117
D14*D6.5*0.8T
x6
109
D15.4*D8.2*2T
x8
123
D19*D8.5*1.6T
x8
101
D20*D11*2T
x104
110
D22*D8.5*1.5T
x4
106
D24*D13.5*2.5T
x17
120
D28*D14*2T
x2
126
D28*D8.5*3T
x4
82
D10*D12*7T
x1

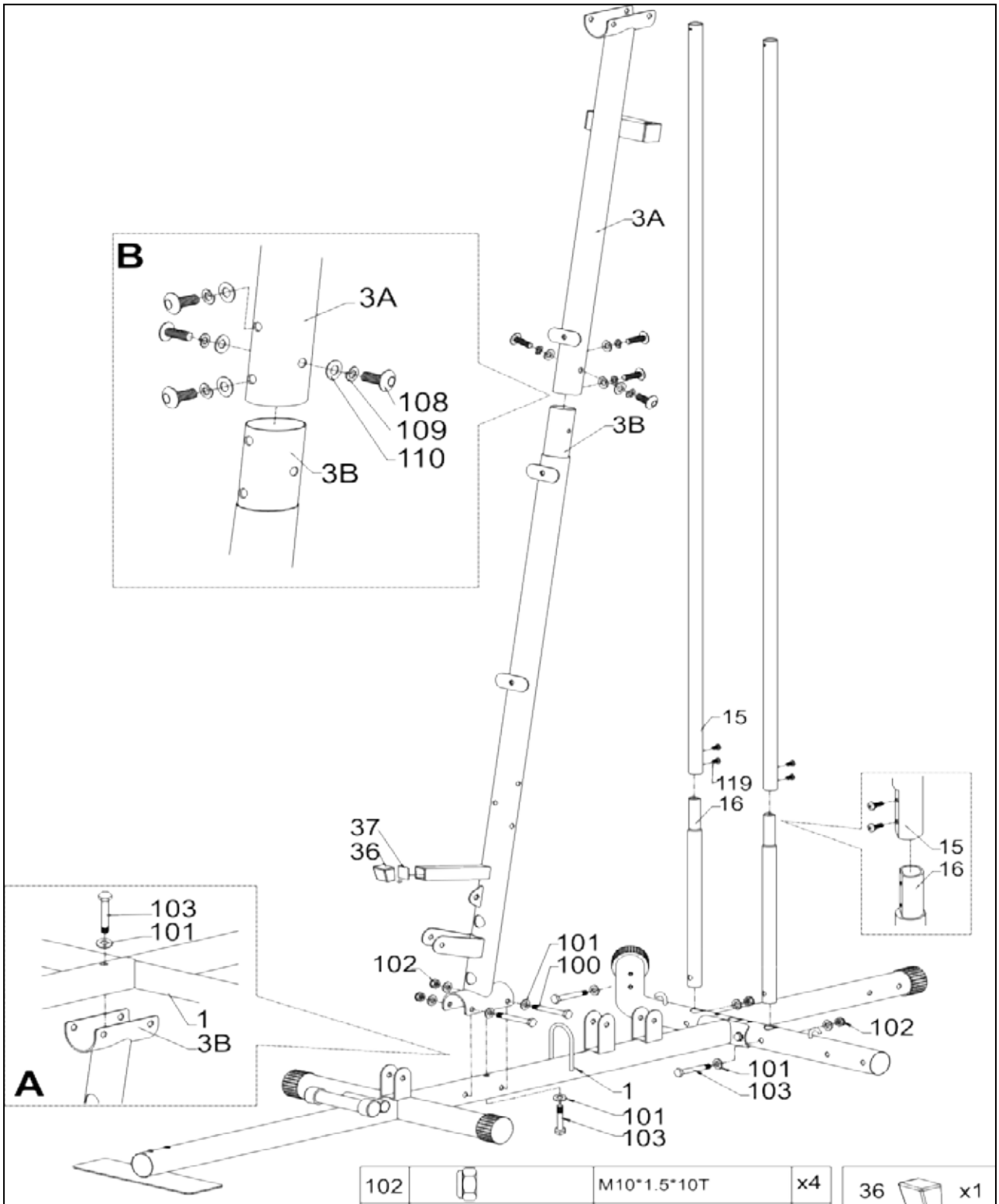
3.2 Montageschritte

Schritt 1



102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x4
104		M10*1.5*70L	x2

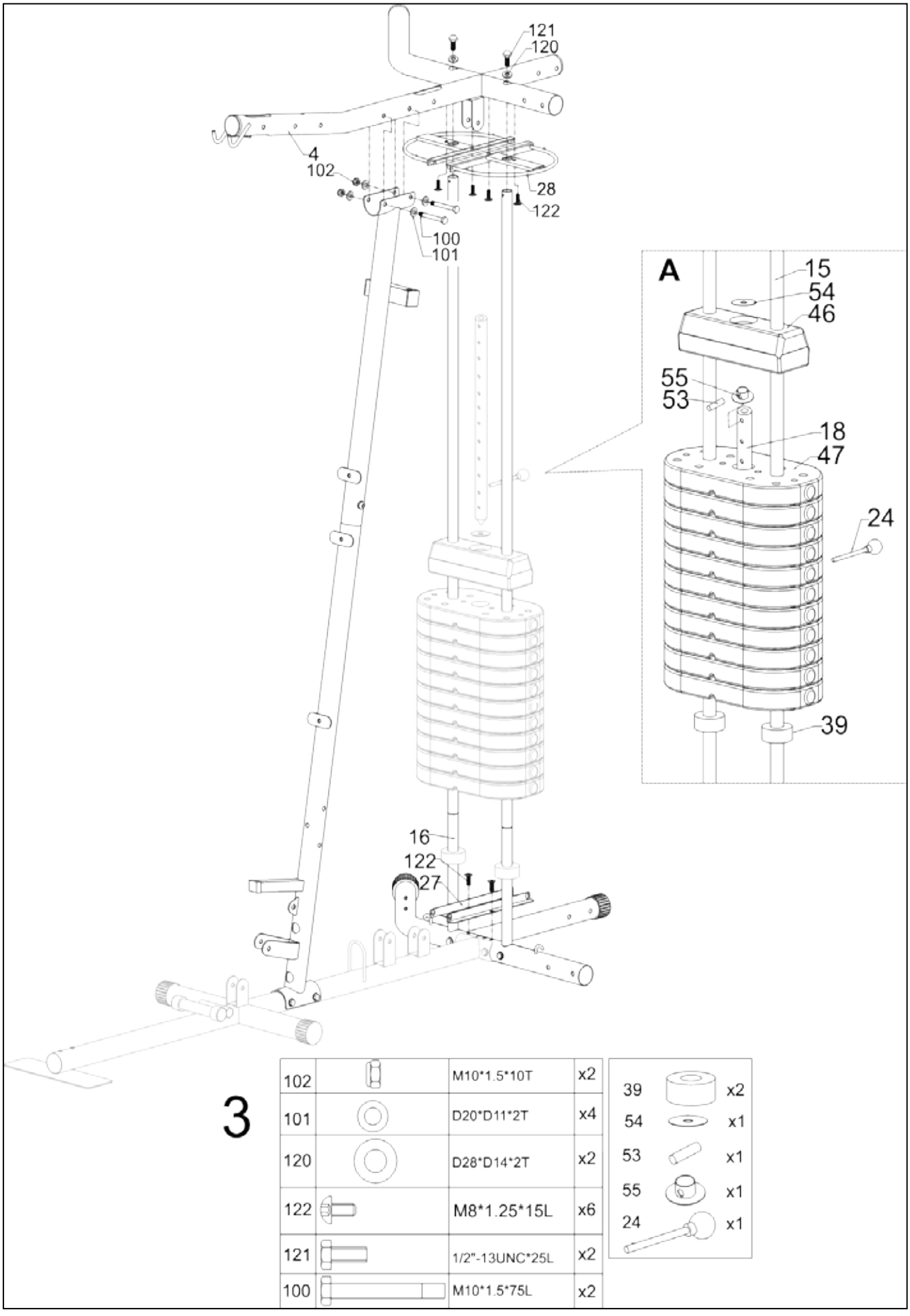
Schritt 2



102		M10*1.5*10T	x4
109		D15.4*D8.2*2T	x4
101		D20*D11*2T	x9
110		D22*D8.5*1.5T	x4
119		M5*0.8*10L	x4
108		M8*1.25*20L	x4
103		M10*1.5*65L	x3
100		M10*1.5*75L	x2

36		x1
37		x1

Schritt 3

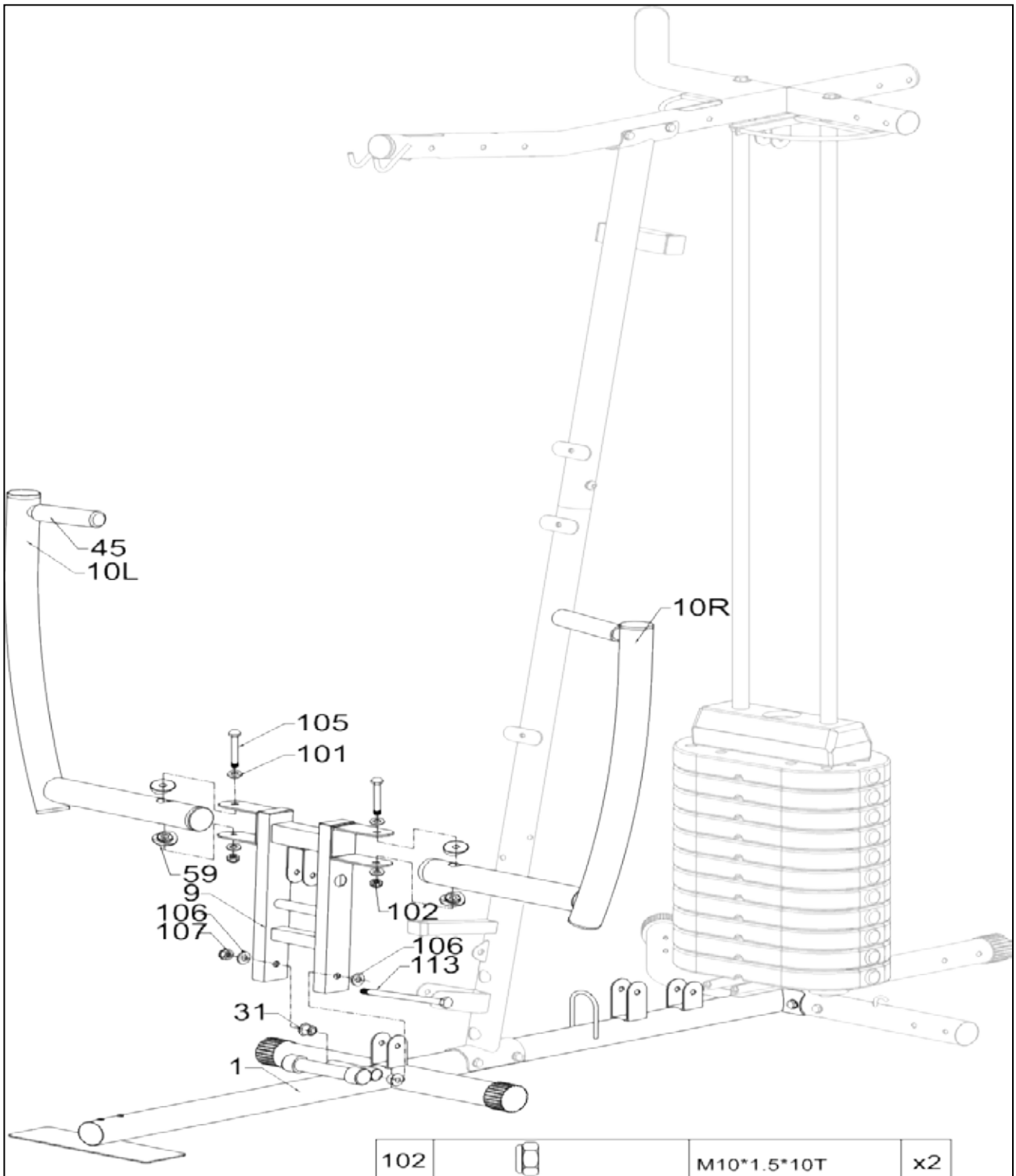


3

102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x4
120		D28*D14*2T	x2
122		M8*1.25*15L	x6
121		1/2"-13UNC*25L	x2
100		M10*1.5*75L	x2

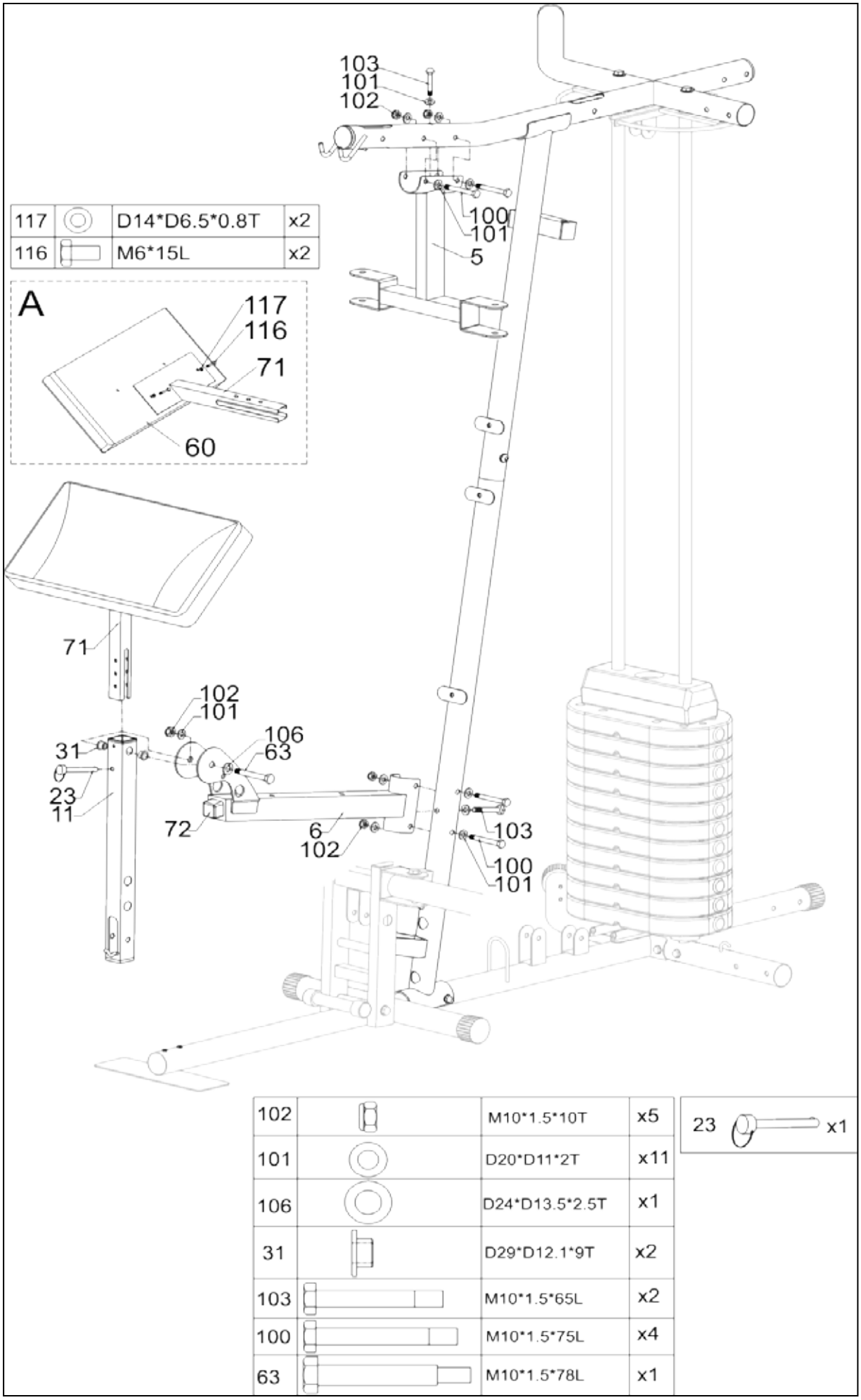
39		x2
54		x1
53		x1
55		x1
24		x1

Schritt 4



102		M10*1.5*10T	x2
107		M12*1.75*12T	x1
101		D20*D11*2T	x4
106		D24*D13.5*2.5T	x2
31		D29*D12.1*9T	x2
59		D29*D10.2*9T	x4
105		M10*1.5*85L	x2
113	M12*1.75*170L		x1

Schritt 5

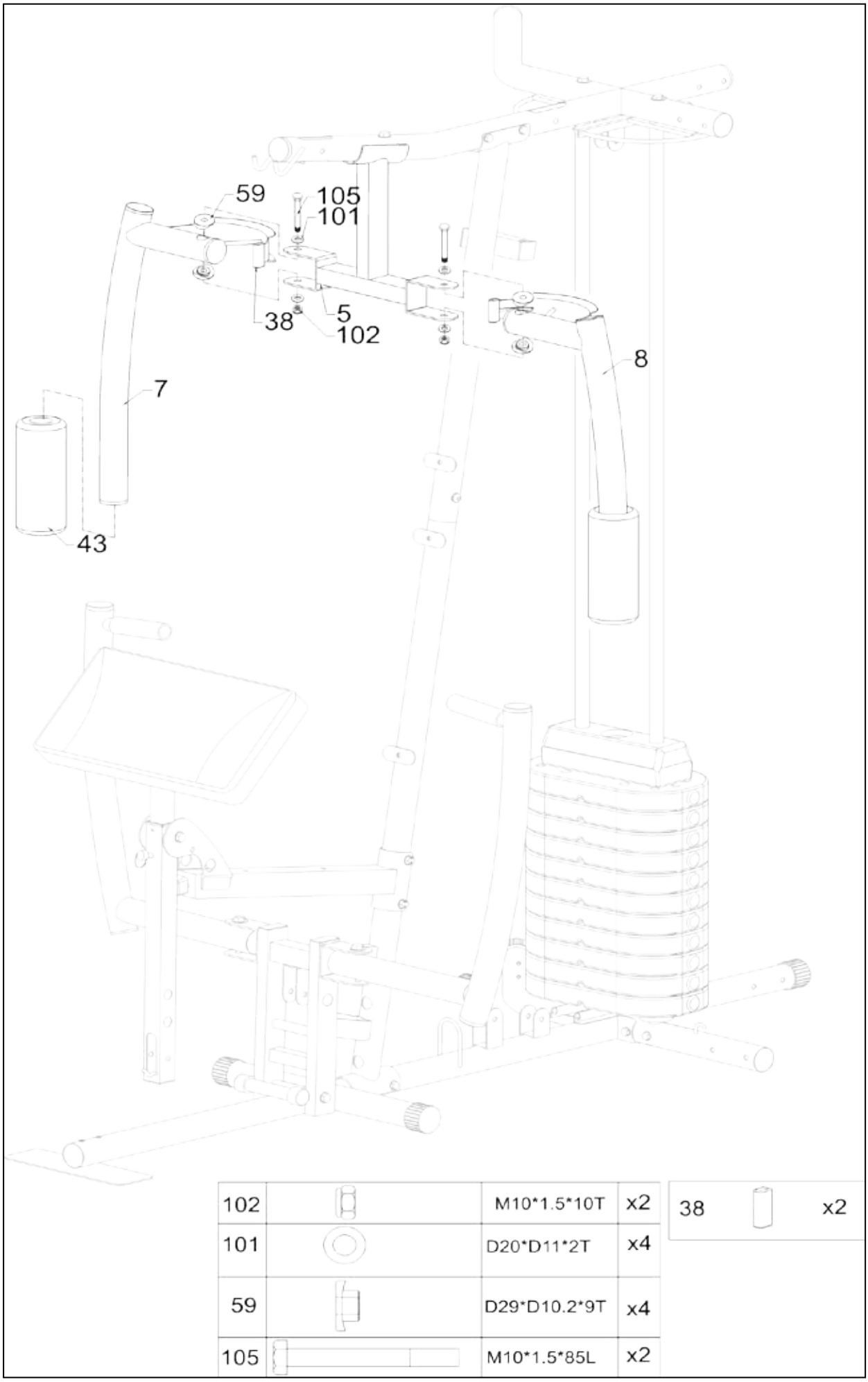


117		D14*D6.5*0.8T	x2
116		M6*15L	x2

102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x11
106		D24*D13.5*2.5T	x1
31		D29*D12.1*9T	x2
103		M10*1.5*65L	x2
100		M10*1.5*75L	x4
63		M10*1.5*78L	x1

23		x1

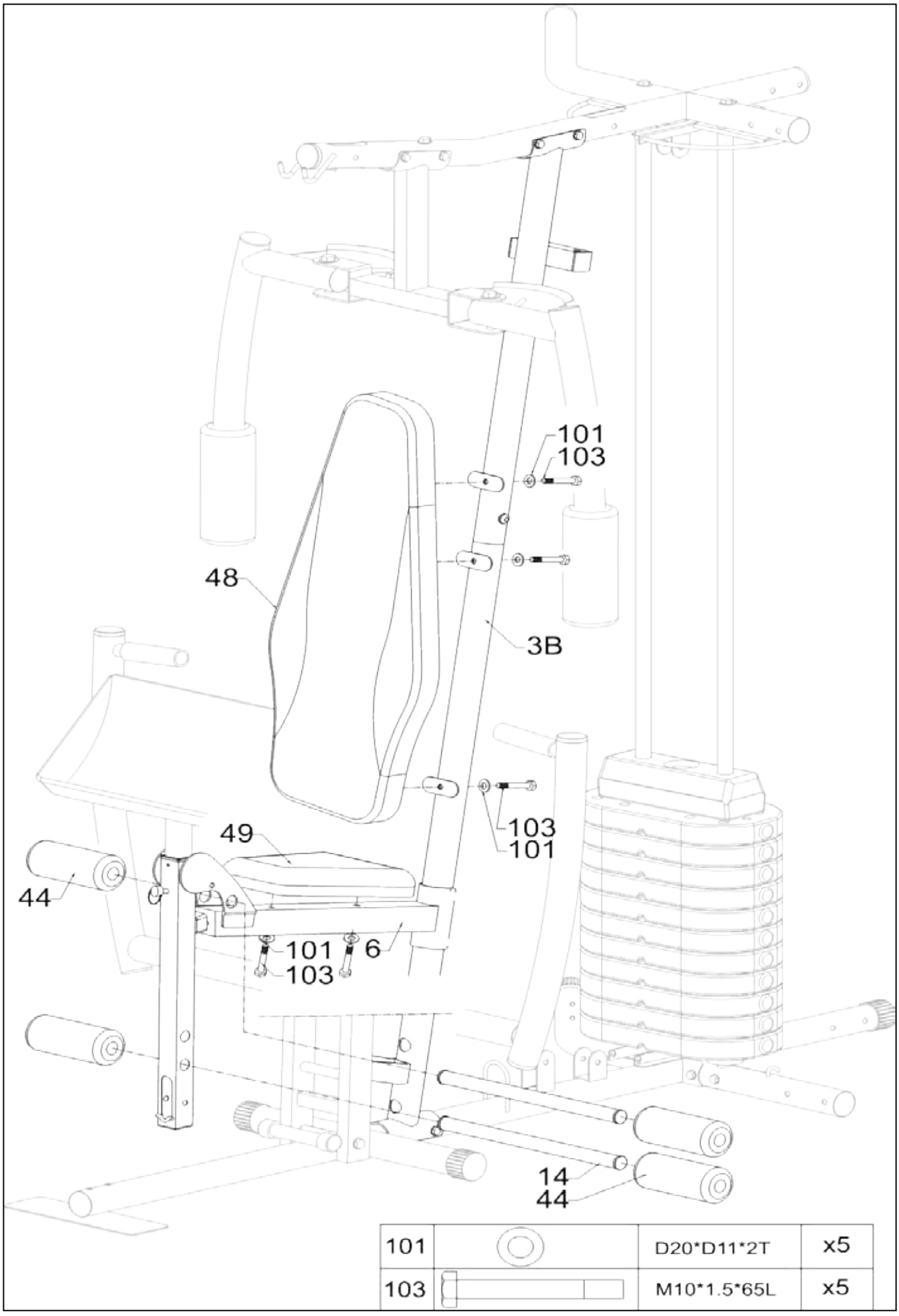
Schritt 6



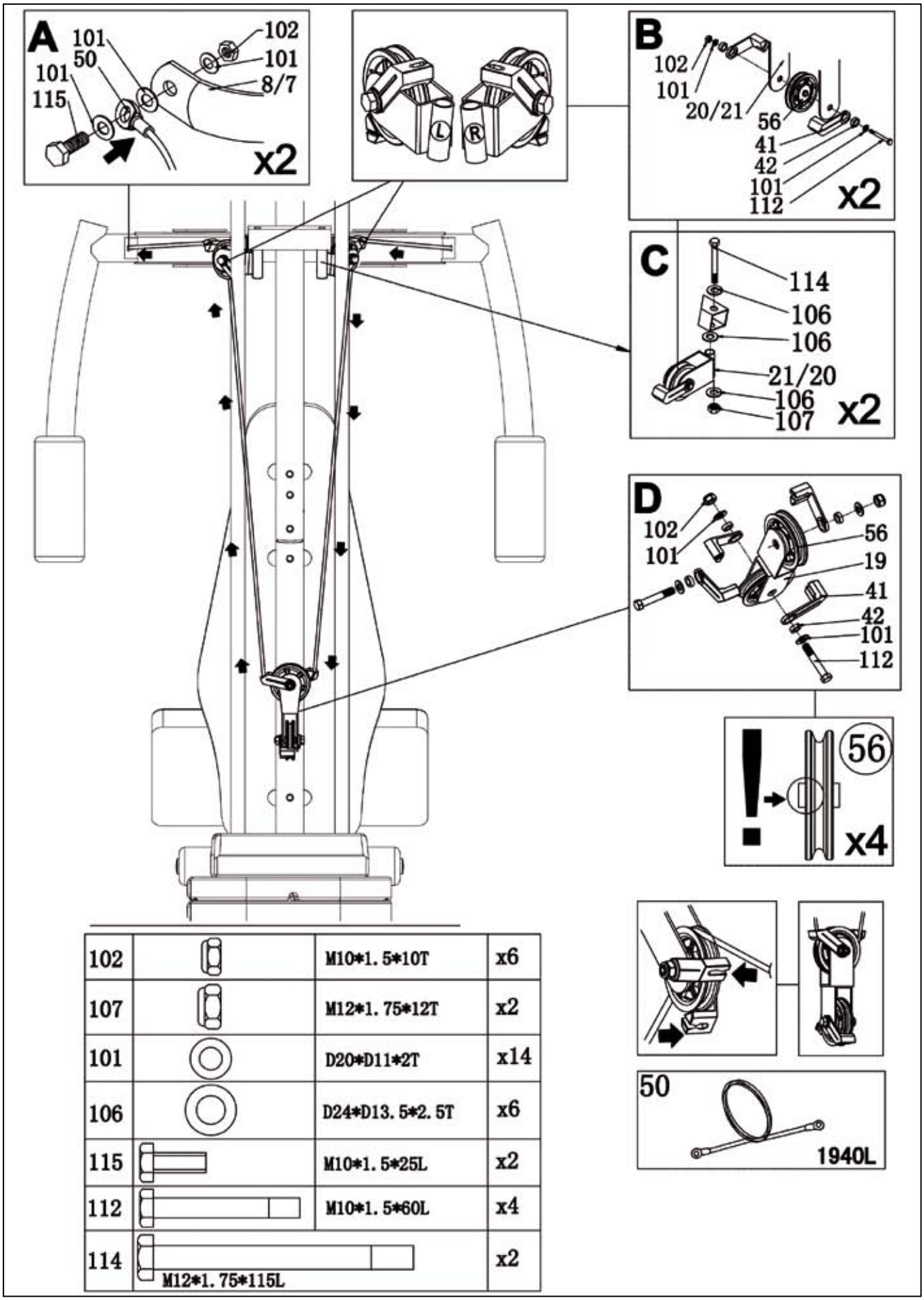
102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x4
59		D29*D10.2*9T	x4
105		M10*1.5*85L	x2

38		x2

Schritt 7

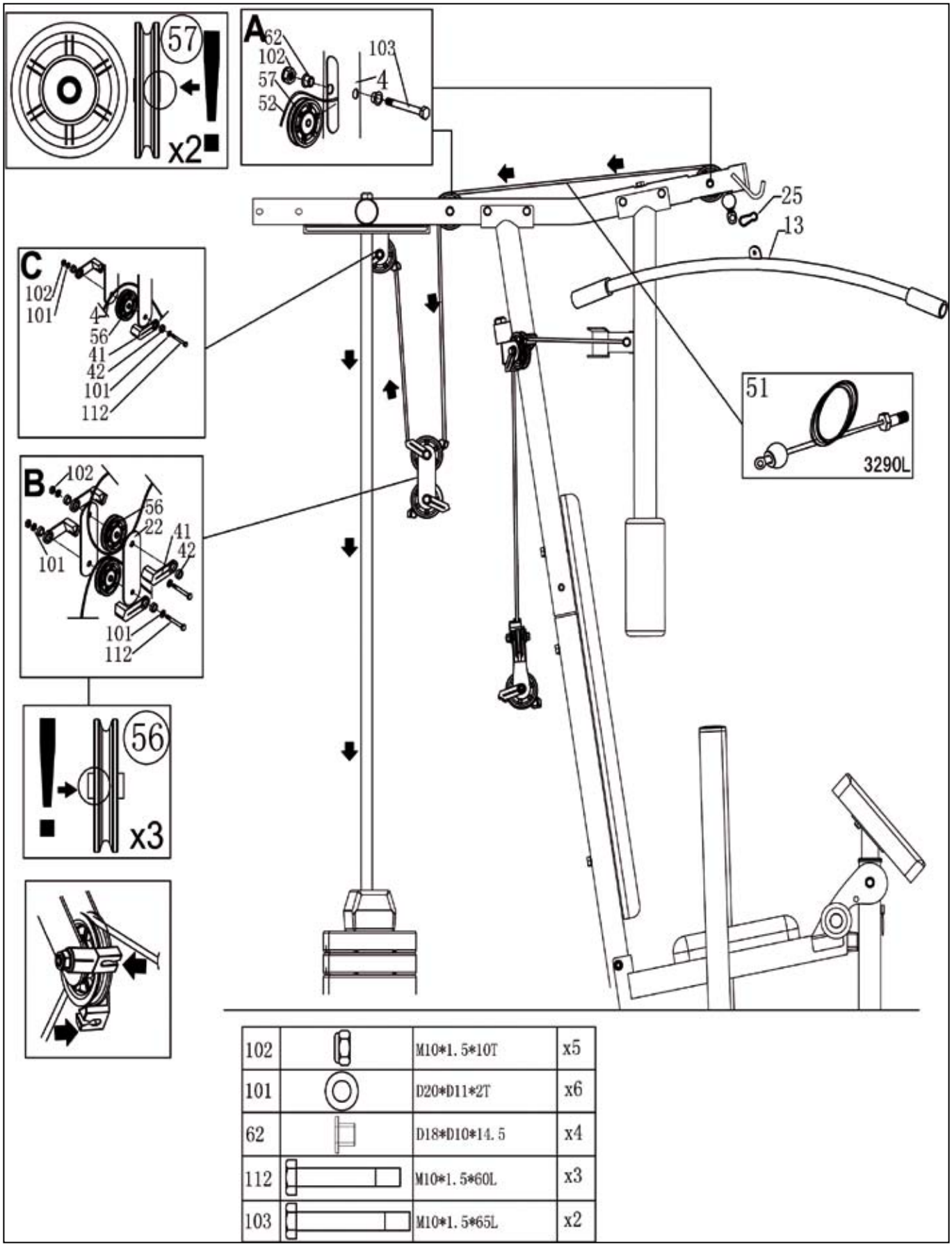


101		D20*D11*2T	x5
103		M10*1.5*65L	x5



102		M10*1.5*10T	x6
107		M12*1.75*12T	x2
101		D20*D11*2T	x14
106		D24*D13.5*2.5T	x6
115		M10*1.5*25L	x2
112		M10*1.5*60L	x4
114	M12*1.75*115L		x2

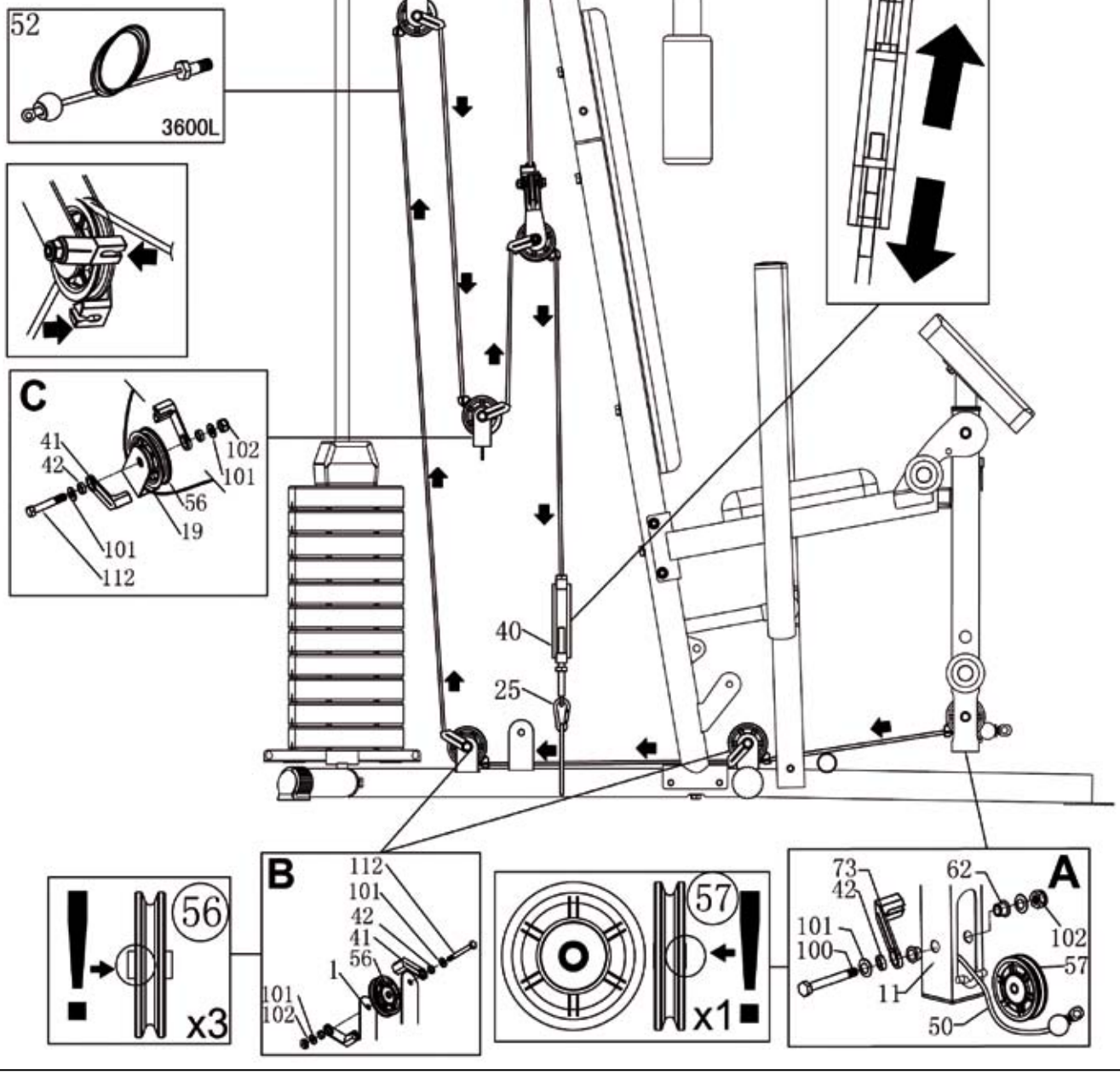
Schritt 9



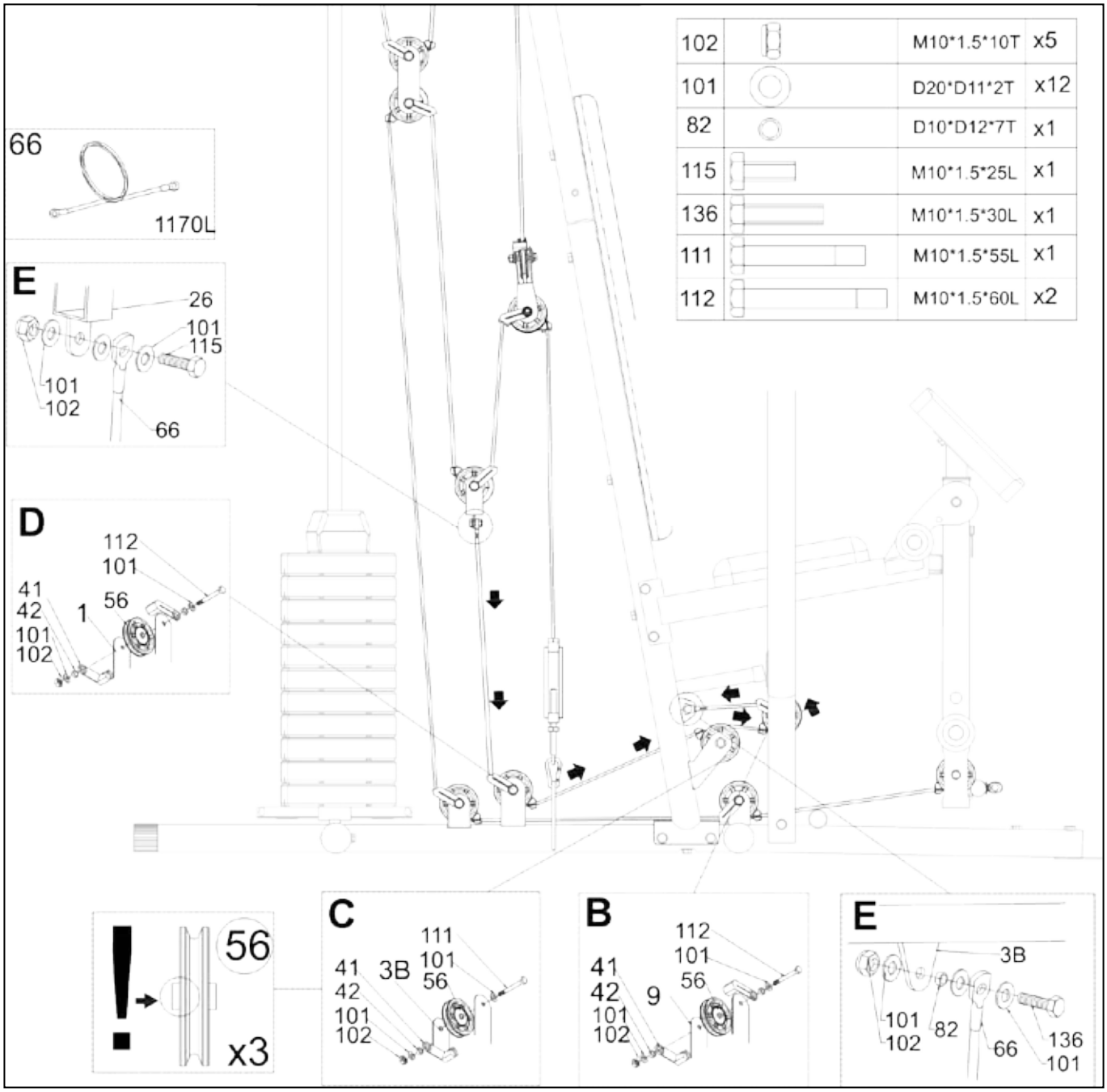
102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x6
62		D18*D10*14.5	x4
112		M10*1.5*60L	x3
103		M10*1.5*65L	x2

Schritt 10

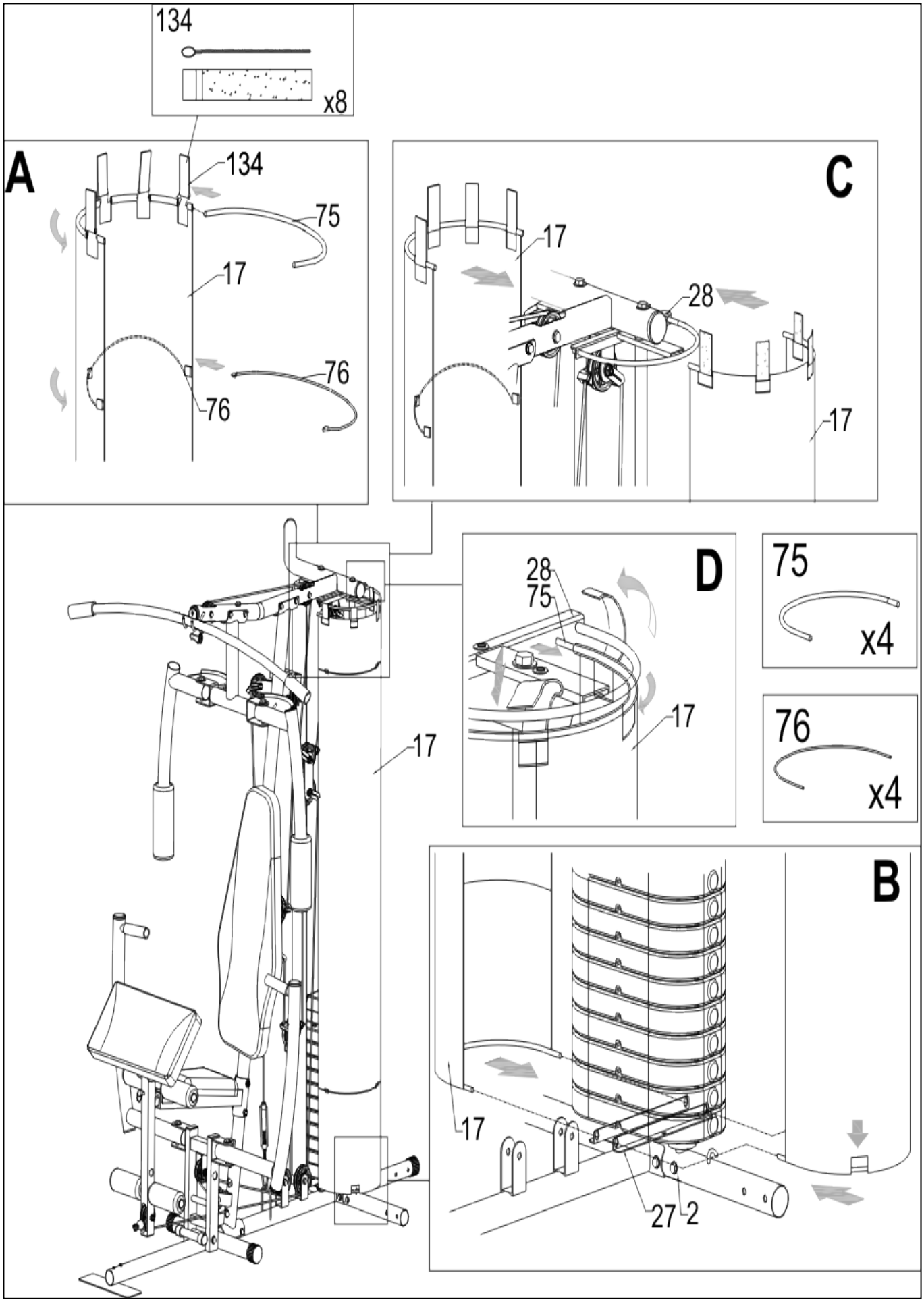
102		M10*1.5*10T	x4
101		D20*D11*2T	x8
62		D18*D10*14.5	x2
112		M10*1.5*60L	x3
100		M10*1.5*75L	x1



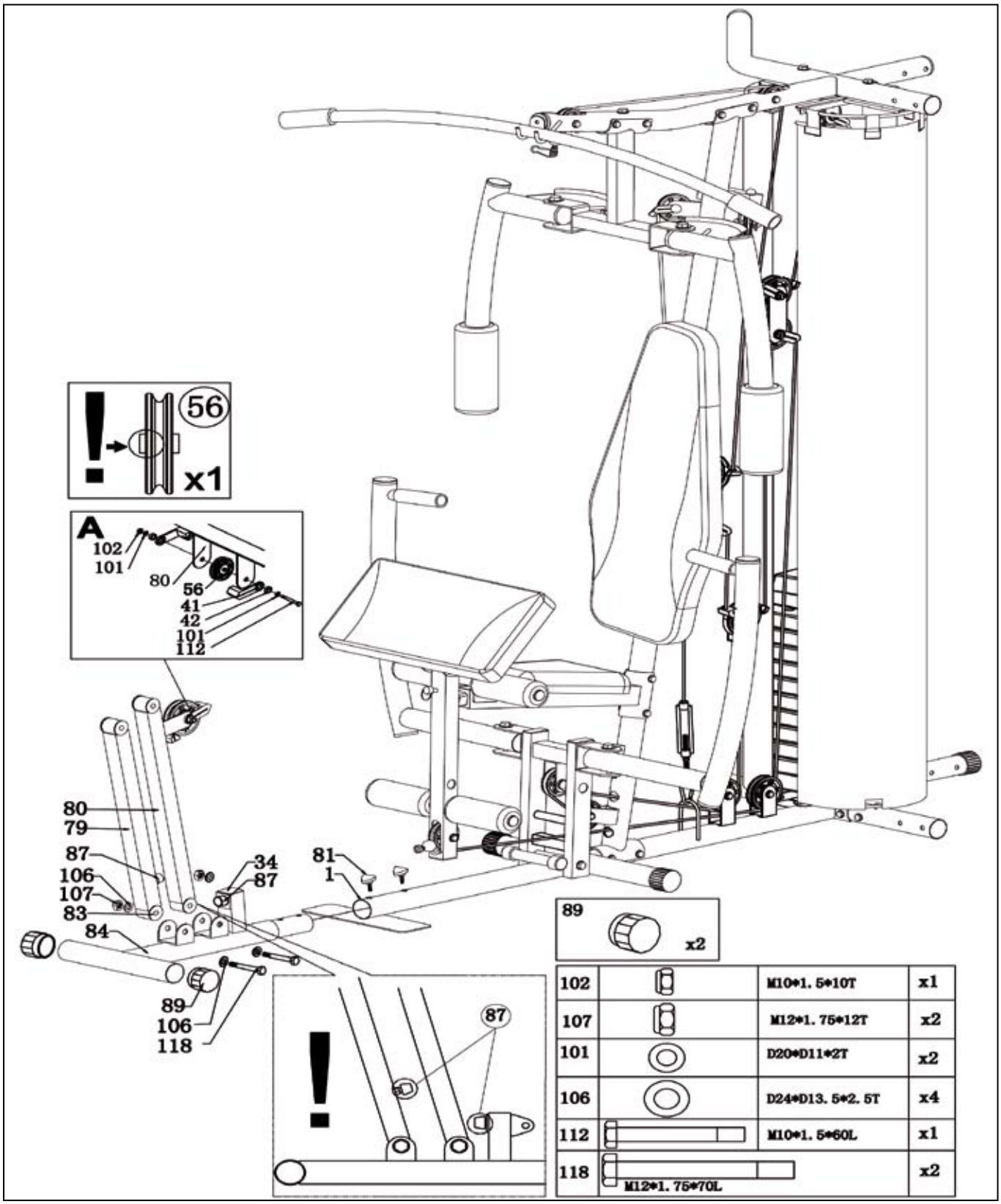
Schritt 11


102 M10*1.5*10T x5
101 D20*D11*2T x12
82 D10*D12*7T x1
115 M10*1.5*25L x1
136 M10*1.5*30L x1
111 M10*1.5*55L x1
112 M10*1.5*60L x2
66
1170L
E
26
101
115
101
102
66
D
112
101
41
42
1
56
101
102
56
x3
C
111
101
41
3B
56
42
101
102
B
112
101
41
42
9
56
101
102
E
3B
101
102
82
66
136
101

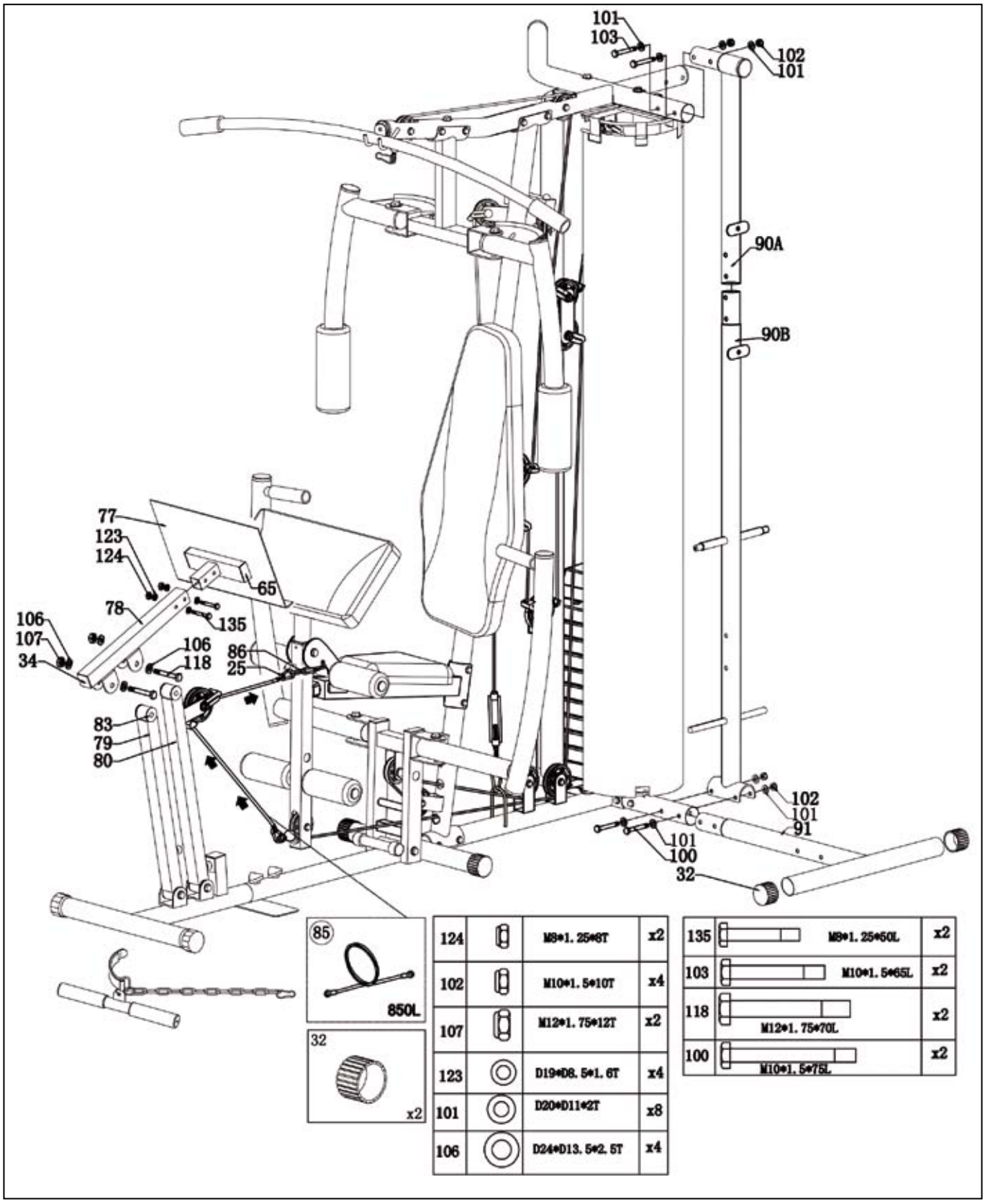
Schritt 12



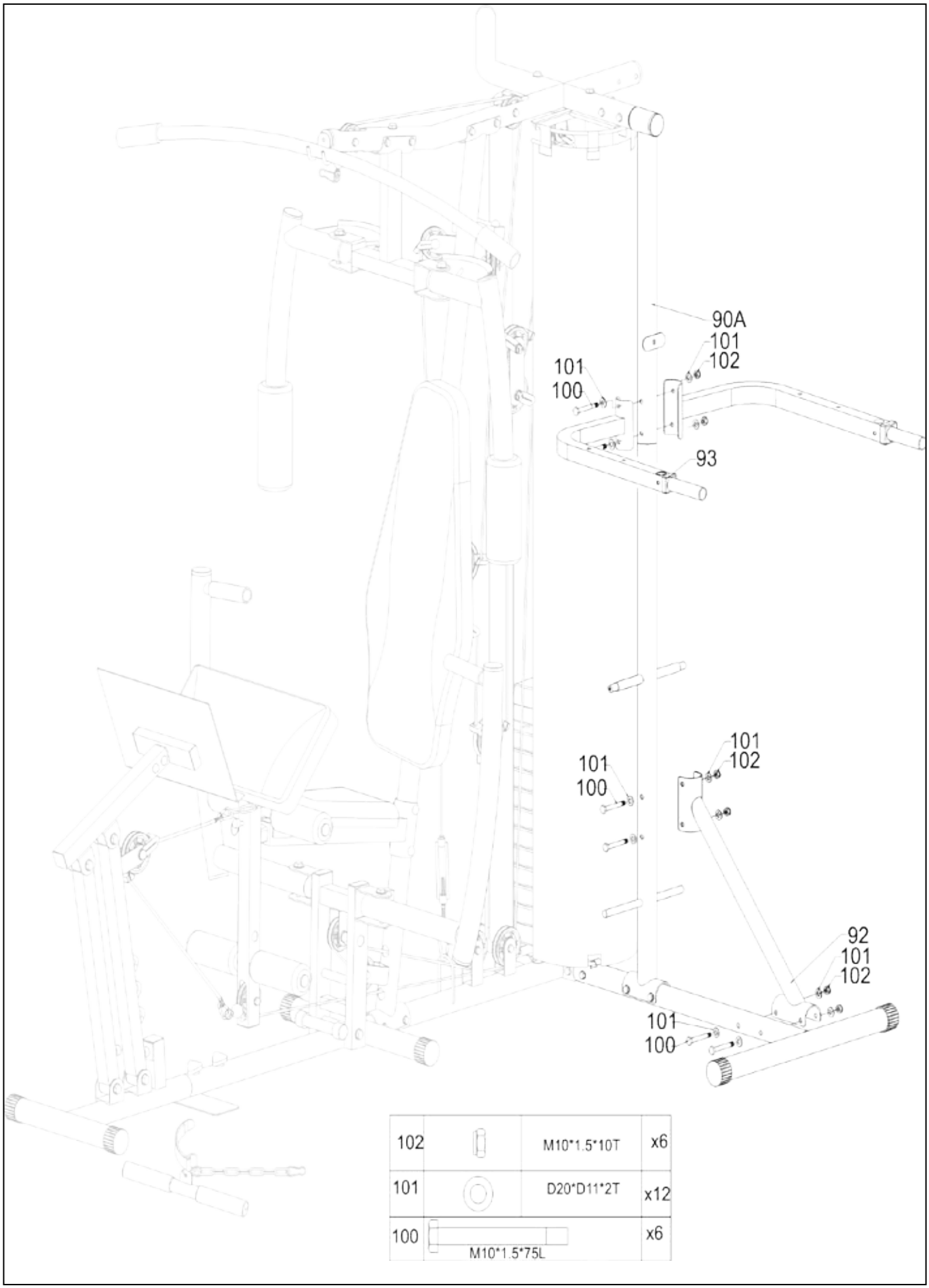
Schritt 13


56
x1
A
102
101
80
56
41
42
101
112
80
79
87
106
107
83
84
89
106
118
34
87
81
1
87
89
x2
102
M10*1. 5*10T
x1
107
M12*1. 75*12T
x2
101
D20*D11*2T
x2
106
D24*D13. 5*2. 5T
x4
112
M10*1. 5*60L
x1
118
M12*1. 75*70L
x2

Schritt 14

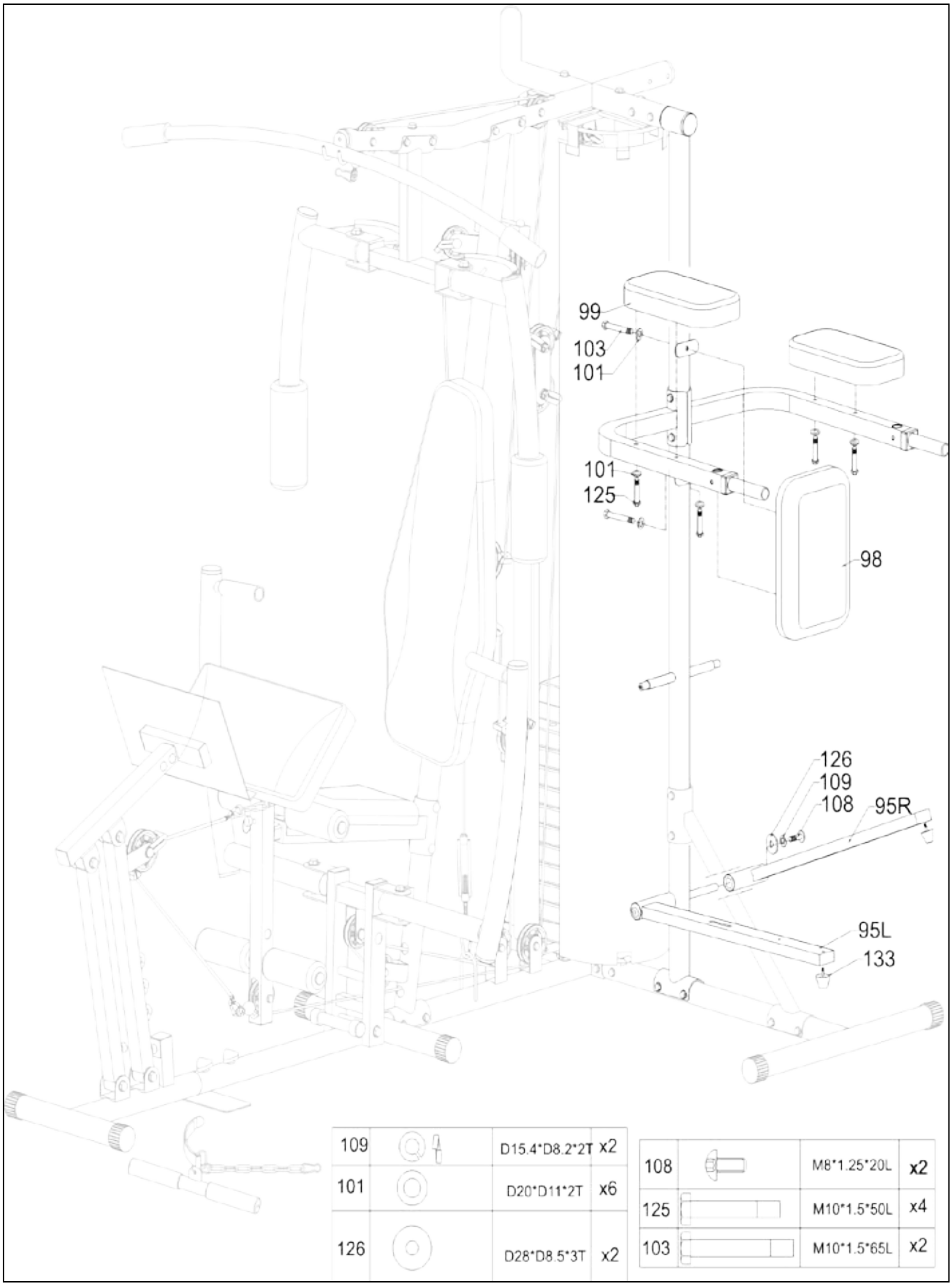

101
103
102
101
90A
90B
77
123
124
65
78
135
106
107
34
106
118
86
25
83
79
80
102
101
91
101
100
32
85
850L
32
x2
124 M8*1.25*8T x2
102 M10*1.5*10T x4
107 M12*1.75*12T x2
123 D19*D8.5*1.6T x4
101 D20*D11*2T x8
106 D24*D13.5*2.5T x4
135 M8*1.25*50L x2
103 M10*1.5*65L x2
118 M12*1.75*70L x2
100 M10*1.5*75L x2

Schritt 15



102		M10*1.5*10T	x6
101		D20*D11*2T	x12
100	M10*1.5*75L		x6

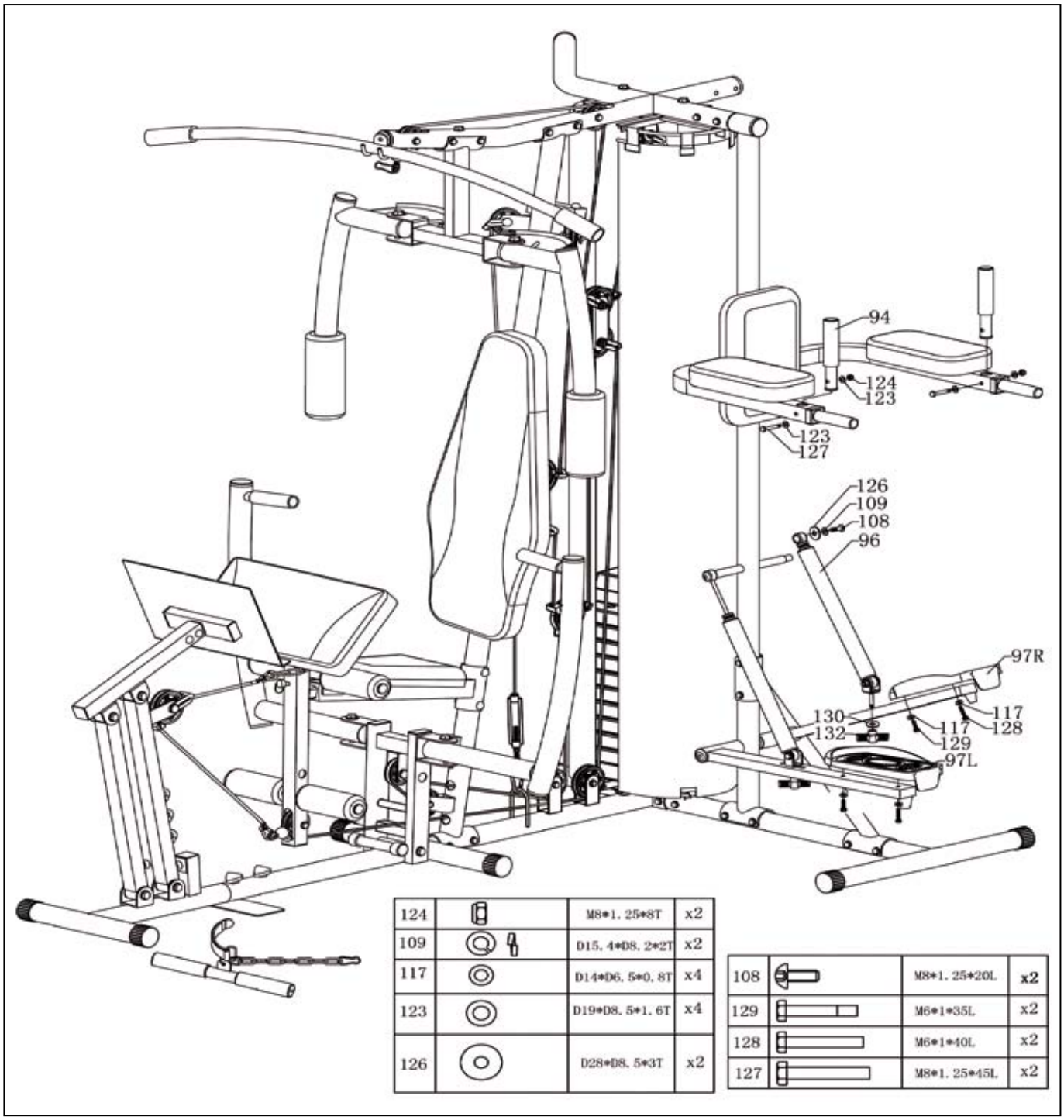
Schritt 16



109		D15.4*D8.2*2T	x2
101		D20*D11*2T	x6
126		D28*D8.5*3T	x2

108		M8*1.25*20L	x2
125		M10*1.5*50L	x4
103		M10*1.5*65L	x2

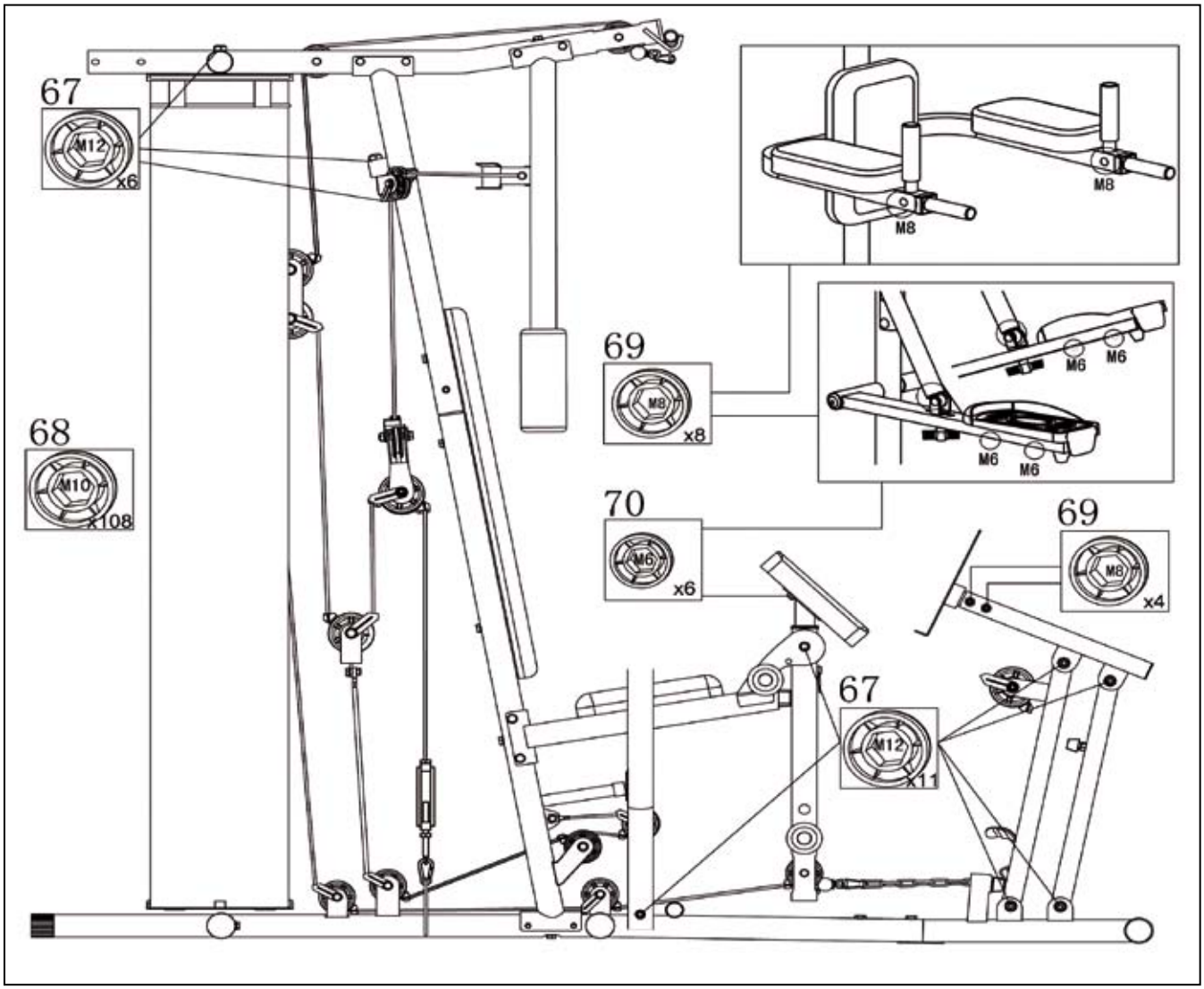
Schritt 17



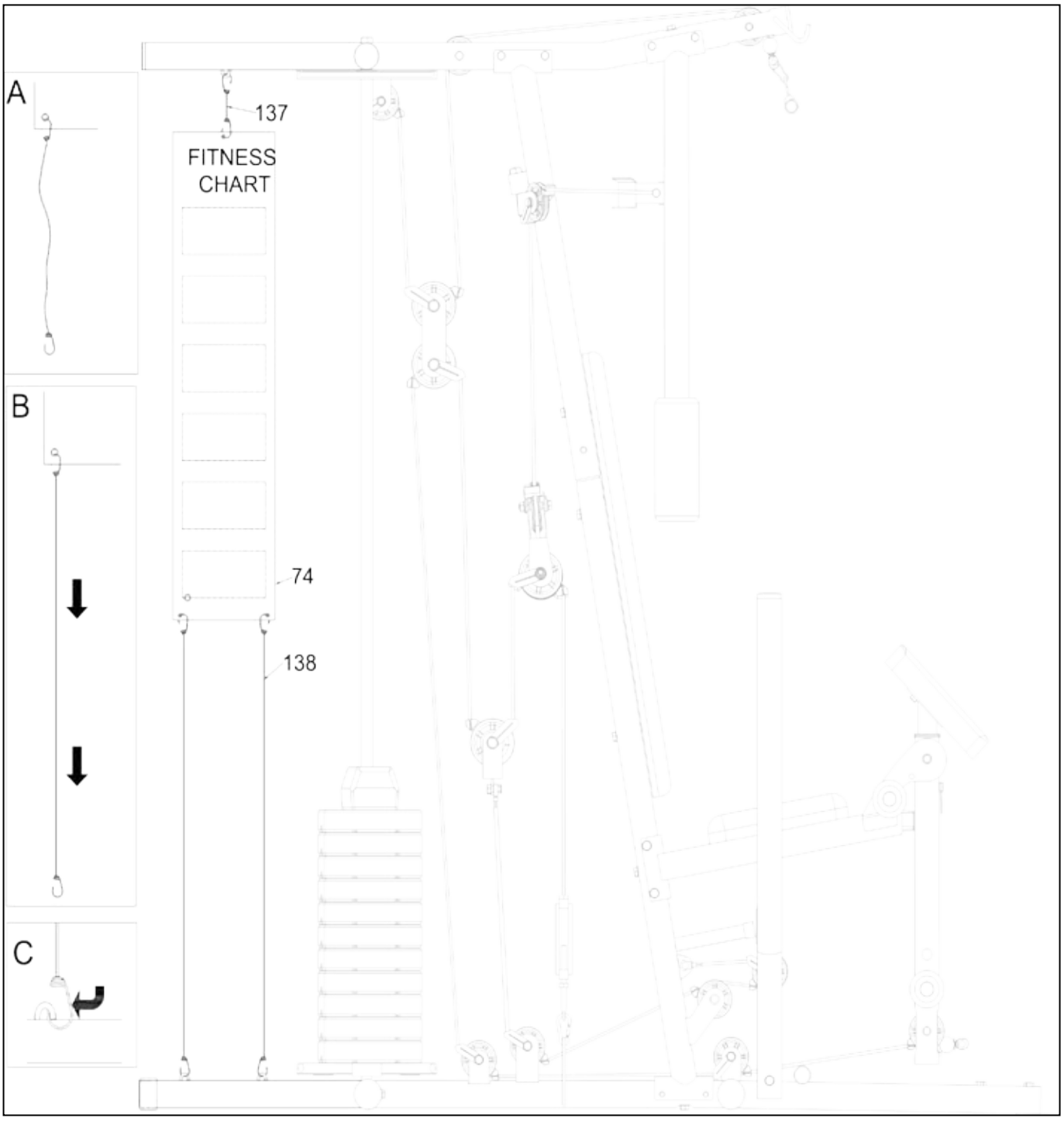
124		M8*1.25*8T	x2
109		D15.4*D8.2*2T	x2
117		D14*D6.5*0.8T	x4
123		D19*D8.5*1.6T	x4
126		D28*D8.5*3T	x2

108		M8*1.25*20L	x2
129		M6*1*35L	x2
128		M6*1*40L	x2
127		M8*1.25*45L	x2

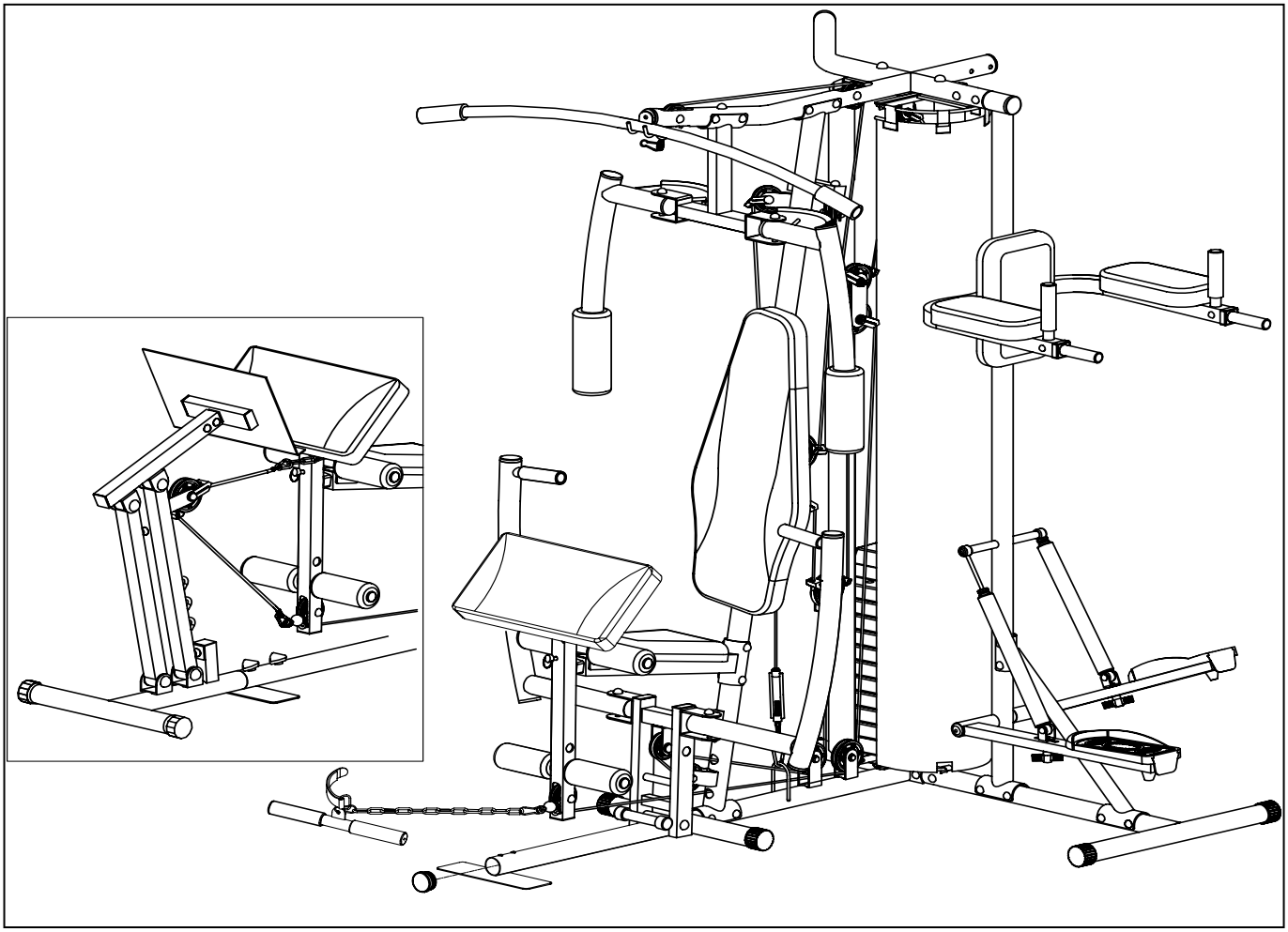
Schritt 18


67
M12
x6
68
M10
x108
69
M8
x8
70
M6
x6
69
M8
x4
67
M12
x11
M8
M8
M6
M6
M6
M6

Schritt 19



Schritt 20



4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kunden-service sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Dehnungsübungen (Stretching) und Aufwärmsätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

II) Wie sollten Sie trainieren?

Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten.

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.

Niemals Bauchübungen vergessen!

5.1 Übungsbilder (Bilder sind nicht identisch mit Gerät 9096)

Bizeps stehend:
Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. Ihre Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Fixieren Sie die Ellenbogen am Körper und führen die Unterarme nach oben.
Achtung: Spannen Sie die Bauch und Rückenmuskulatur an. Nicht ins Hohlkreuz kommen. Oberkörper bleibt ruhig. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.

Schulterheben:
Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. Ihre Arme sind fast gestreckt.
Endposition: Führen Sie die Ellenbogen an der Seite ihres Körpers nach oben, bis diese die Höhe der Schultern erreicht haben.
Achtung: Oberkörper fixieren, Ellenbogen nicht über die Höhe der Schulter nach oben ziehen. Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen.

Trizeps stehend:
Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf/hinter die Trittplatte. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert.
Endposition: Führen Sie die Unterarme an der Seite ihres Körpers nach unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind.
Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

Lat-Ziehen, vorn:
Ausgangsposition: Fassen Sie die Lat-Stange und neigen den Oberkörper leicht nach hinten. Die Arme sind leicht angewinkelt.

Endposition: Ziehen Sie Ihre Arme zu sich heran, bis die Lat-Stange Ihren Oberkörper berührt.
Achtung: Oberkörper in dieser Position fixieren. Nicht mit dem Oberkörper mithelfen!

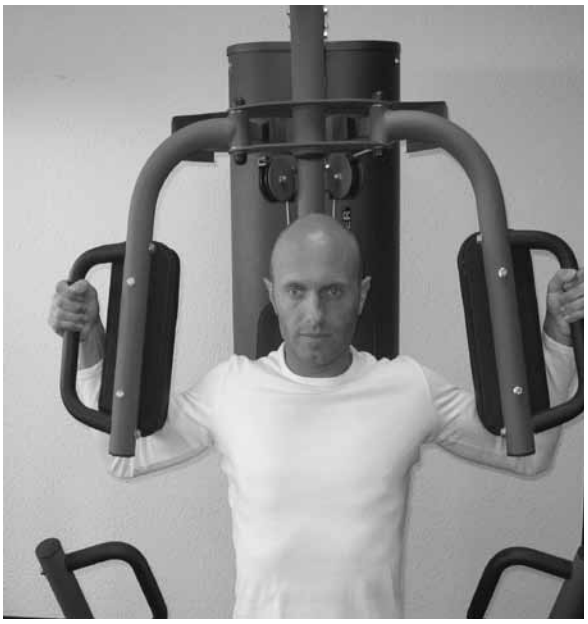
Lat-Ziehen, hinten:
Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren.
Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast den Nacken erreicht.
Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen sondern in der Horizontalen fixieren. Genügend Abstand zwischen Latissimuss und Hinterkopf „Verletzungsgefahr".

Trizeps liegend:
Ausgangsposition: Die Hände greifen die Trizepsstange. Ellenbogen befinden in der theoretischen Achse durch die Ohren und sind im 90 - Winkel gebeugt. Rücken liegt gerade auf dem Boden.
Endposition: Unterarme nach vorne strecken.

Achtung: Oberarm bleibt fixiert!

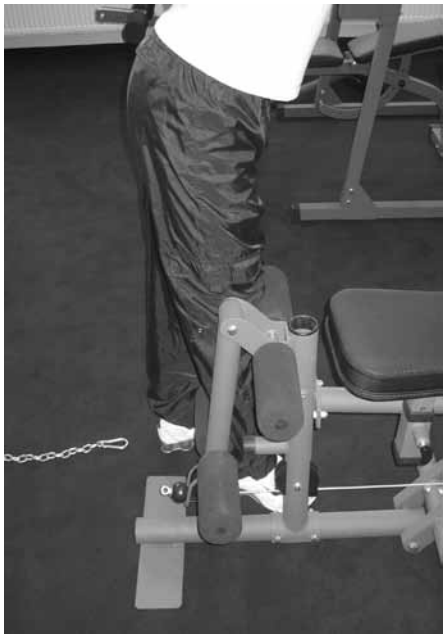
Lat-Ziehen hinter den Kopf:
Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren.
Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast den Nacken erreicht.
Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen sondern in der Horizontalen fixieren. Auf genügend Abstand zwischen Latissimuss und Hinterkopf achten. Ansonsten „Verletzungsgefahr".

Beinstrecker:
Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse (Sechskantschraube) zeigt durch das Kniegelenk.
Endposition: Beine strecken.
Achtung: Je weiter das Rundpolster nach unten versetzt wird, desto größer wird der Widerstand.



Butterfly:
Ausgangsposition: Legen Sie beide Unterarme auf die Außenseite der Rundpolster.
Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.

Bankdrücken:
Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt.
Endposition: Arme nach vorne führen.
Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken! Beachten Sie die unterschiedlichen Griffpositionen.



Beinbeugen:
Ausgangsposition: Fixieren Sie die Beine in der Beincurl-Einheit.
Endposition: Beine nach hinten beugen (90).

Bizeps sitzend:
Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf das Gerät und fassen die Trizepsstange, legen Sie die Arme auf dem Polster ab. Ihre Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Führen Sie die Unterarme nach oben.
Achtung: Beugen Sie nur die Ellenbogen. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig.

Frontheben:
Ausgangsposition: Arme sind gestreckt. Stellen Sie sich auf die Trittplatten.

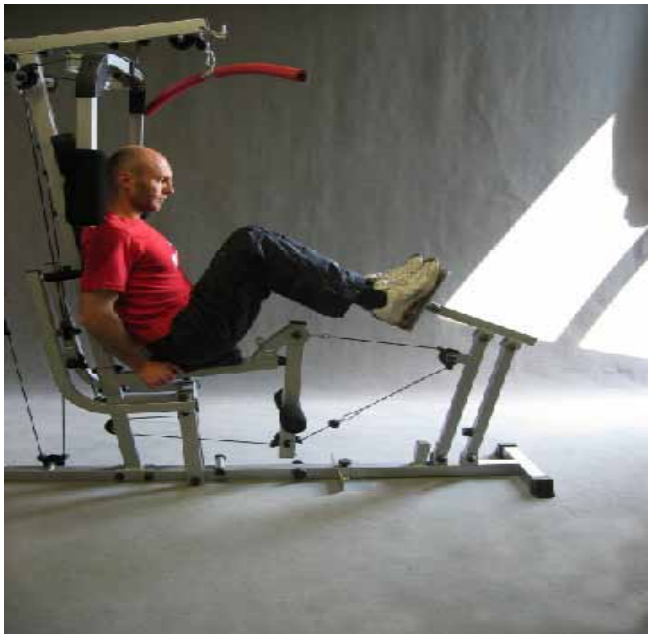
Endposition: Winkeln Sie die Arme an. Darauf achten, dass die Schultern unten bleiben. Atmen Sie dabei aus.

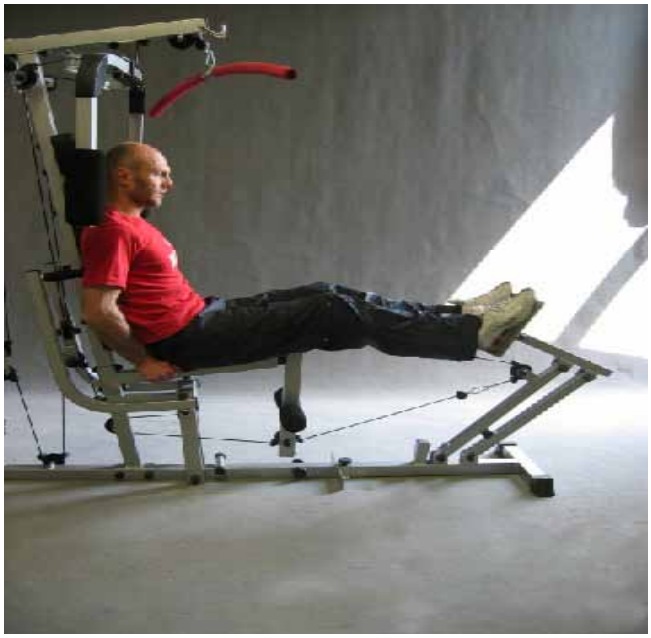
Pull over (Überzüge):
Ausgangsposition: Arme sind fast gestreckt nach hinten gebeugt.

Endposition: Führen Sie die fast gestreckten Arme bis zur Brusthöhe nach vorne. Atmen Sie dabei aus.

Rudern:
Ausgangsposition: Arme sind gestreckt. Knie sind leicht gebeugt. Auf geraden Rücken achten.

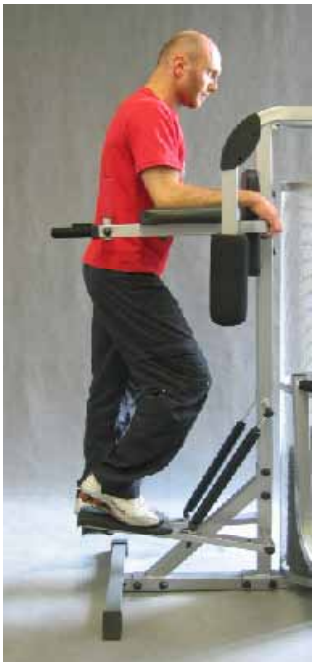
Endposition: Ziehen Sie die Curlstange zur Brust. Atmen Sie dabei aus.





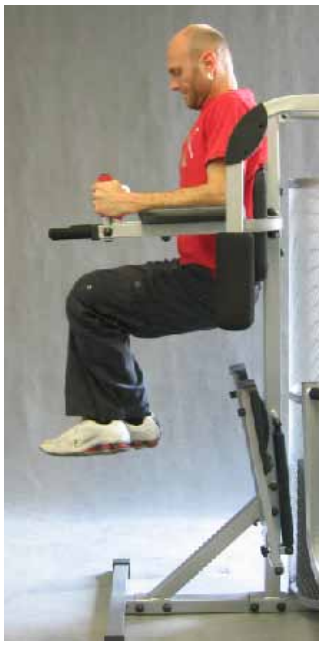
Beinpresse:
Ausgangsposition: Füße befinden sich auf der Beinpresse, Knie sind maximal 90 gebeugt. Hände greifen an den Sitz

Endposition: Strecken Sie die Beine nur soweit, dass das Kniegelenk nicht völlig durchgestreckt ist. Atmen Sie dabei aus.



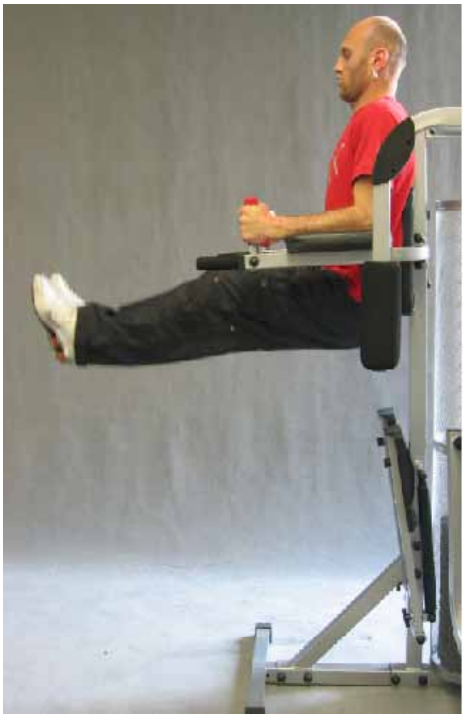
Stepper:
Ausgangsposition: Füße befinden sich auf den Trittplatten des Steppers. Eine Tripplatte ist nach unten gedrückt die andere nicht. Unterarme liegen auf den Armpolstern.

Endposition: Beginnen Sie nun im Wechsel die Beine nach unten zu drücken.



Beinheben, angewinkelt:
Ausgangsposition: Arme liegen auf den Armpolstern. Füße sind überkreuzt.

Endposition: Heben Sie die Beine angewinkelt an. Atmen Sie dabei aus.



Beinheben, gestreckt:
Ausgangsposition: Arme liegen auf den Armpolstern.

Endposition: Heben Sie die Beine gestreckt an.

Beinheben, gestreckt:
Ausgangsposition: Gehen Sie an den Griffen in den Stütz. Winkeln Sie die Beine an und überkreuzen diese.

Endposition: Winkeln Sie die Arme max. 90 an. Meim Nachobendrücken atmen Sie bitte aus.

Hinweise zum Einklappen / zur Verstellung des Steppers:

Die Stepperarme sind nach oben klappbar. Lösen Sie hierzu die Griffmutter komplett, ziehen die Stepperbefestigung aus dem Stepperarm und stecken das Ende der Stepperbefestigung in das vorderste Loch. Befestigen Sie die Griffmutter anschließend wieder und drücken den Stepperarm kräftig nach oben. Der integrierte Klappmechanismus hält den Stepperarm in der eingeklappten Position.

„Leichtere“ Steppfunktion:
Durch leichtes Lösen der Griffmutter können Sie die Stepperbefestigung in die vorderste Lochposition verschieben. Ziehen Sie danach die Griffmutter wieder fest an.
Die Steppbewegung/-widerstand ist in dieser Position am leichtesten.

„Mittelschwere“ Steppfunktion:
Durch leichtes Lösen der Griffmutter können Sie die Stepperbefestigung in die mittlere Lochposition verschieben. Ziehen Sie danach die Griffmutter wieder fest an.
Die Steppbewegung/-widerstand ist in dieser Position mittelschwer.

„Schwere“ Steppfunktion:
Durch leichtes Lösen der Griffmutter können Sie die Stepperbefestigung in die hinterste Lochposition verschieben. Ziehen Sie danach die Griffmutter wieder fest an.
Die Steppbewegung/-widerstand ist in dieser Position am schwersten.

6. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur:
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm
www.hammer.de

1. Safety instructions 36

2. General 36
2.1 Packaging 36

3. Assembly 37
3.1 Check list 37
3.2 Assembly Steps 39

4. Care and Maintenance 56

5. Training manual 56
5.1 Training photos 57

6. Warranty (Germany only)

7. Parts list 68

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. Userweight 120 kg,
- 60 kg weight plates for:
  Butterfly up to 80 kg
  Bench press up to 60 kg
  Leg curl and leg press up to 90 kg
  Lat up to 60 kg
  Stepper and arm curl up to 110 kg
- The gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid and flat surface.
7. Do not exersice immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys.
11. Wear shoes and never exercise barefoot.
12. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
13. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class HC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

3. Assembly

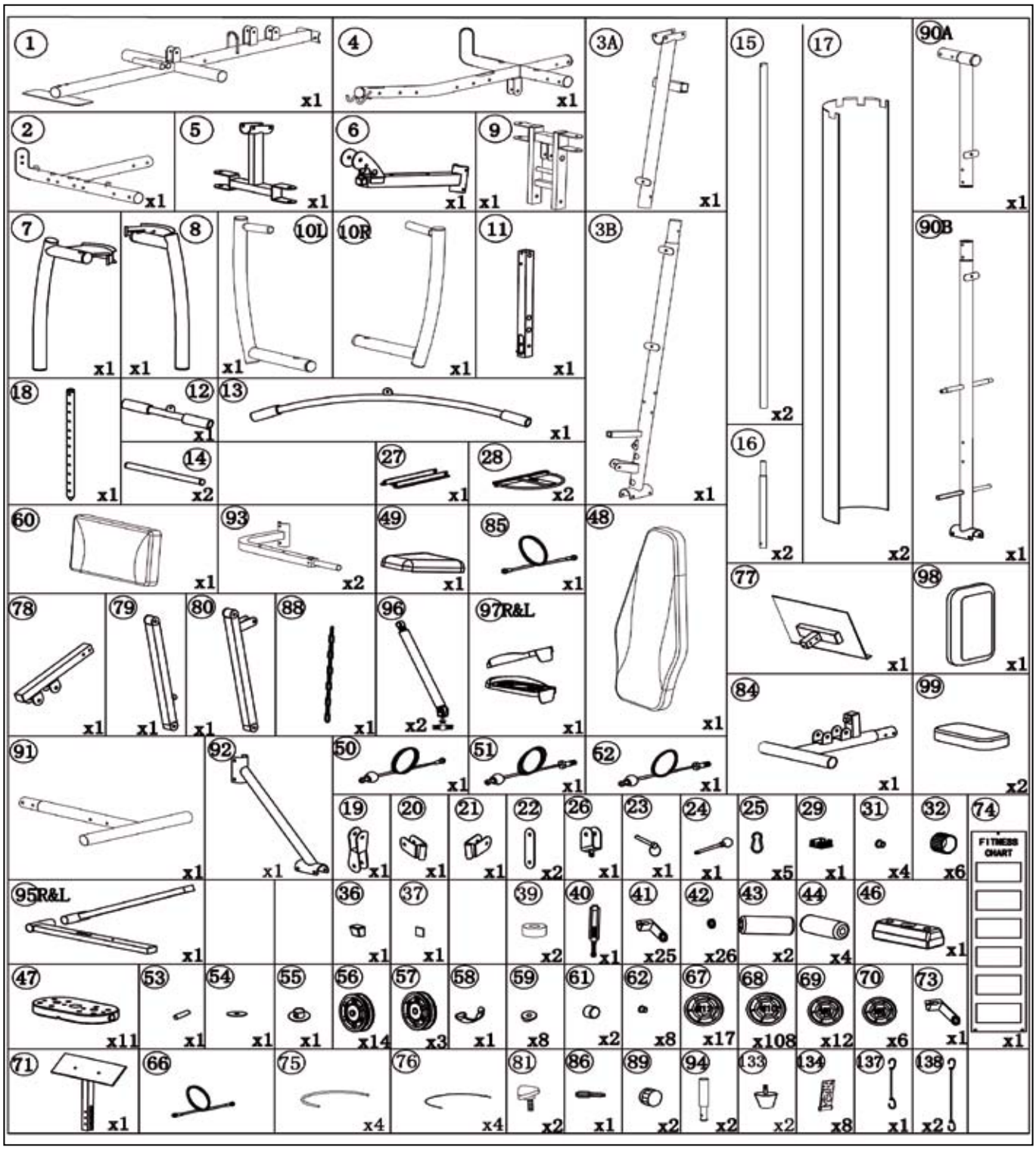
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

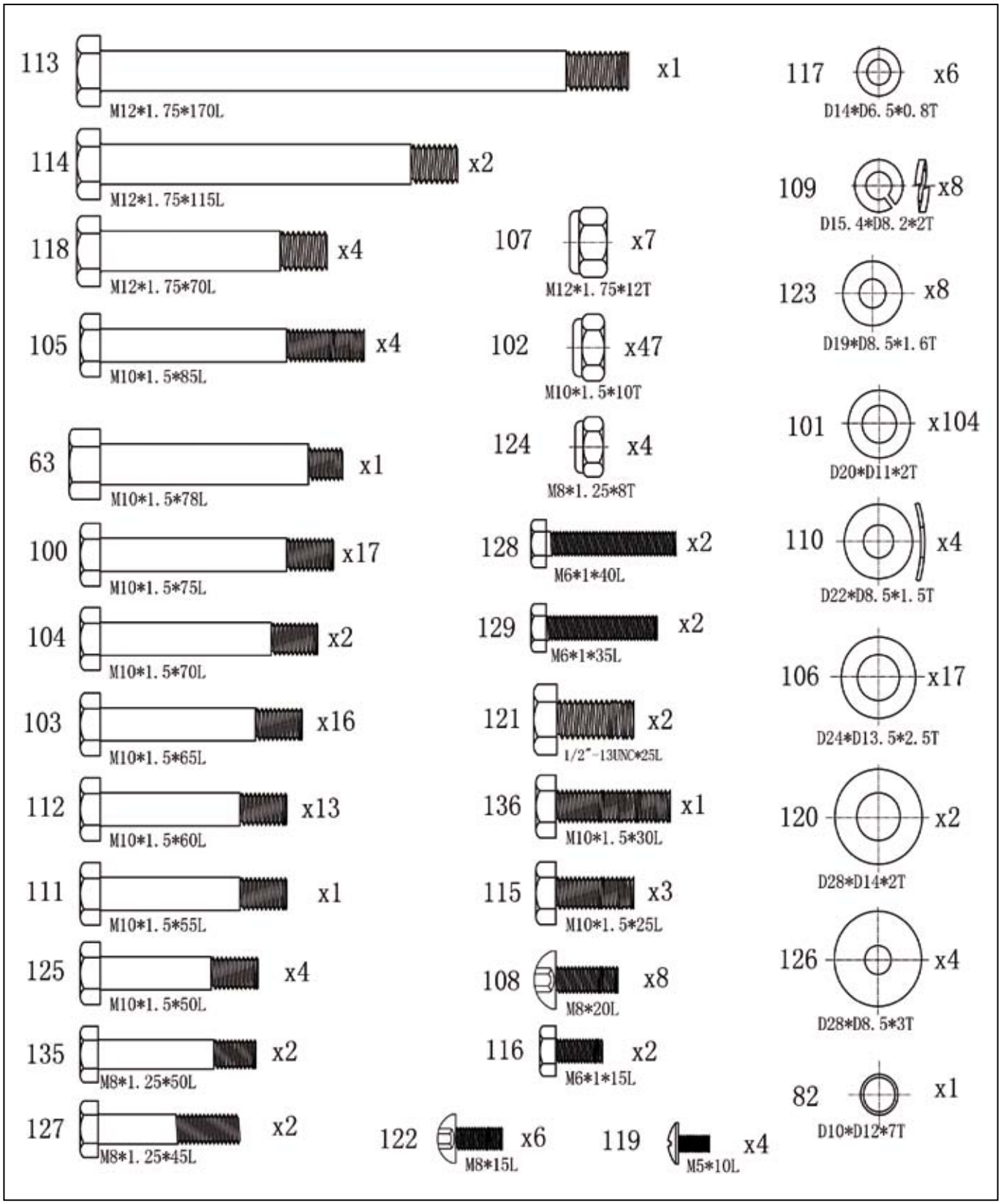
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Mtallparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.

- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

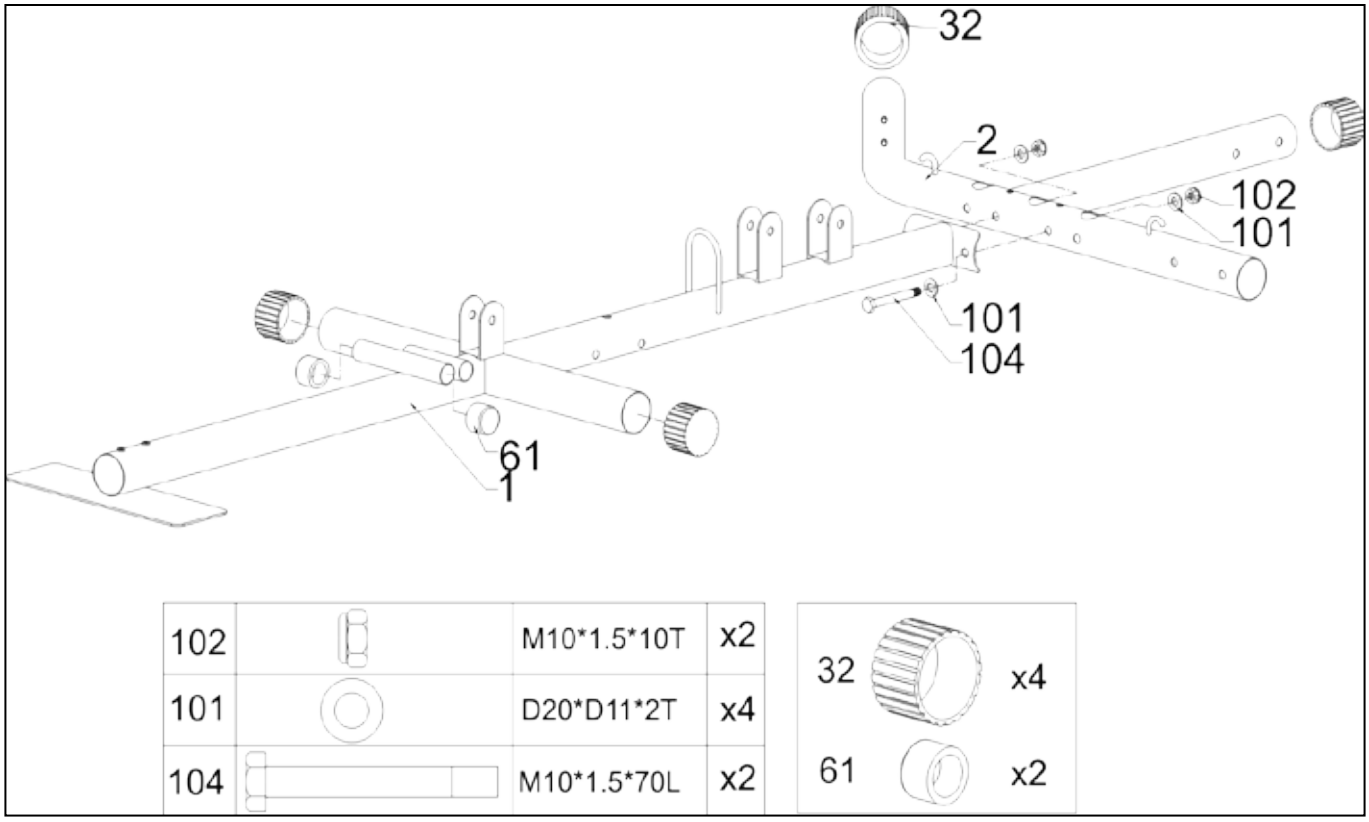
3.1 Check list




113 x1
M12*1.75*170L
114 x2
M12*1.75*115L
118 x4
M12*1.75*70L
105 x4
M10*1.5*85L
63 x1
M10*1.5*78L
100 x17
M10*1.5*75L
104 x2
M10*1.5*70L
103 x16
M10*1.5*65L
112 x13
M10*1.5*60L
111 x1
M10*1.5*55L
125 x4
M10*1.5*50L
135 x2
M8*1.25*50L
127 x2
M8*1.25*45L
107 x7
M12*1.75*12T
102 x47
M10*1.5*10T
124 x4
M8*1.25*8T
128 x2
M6*1*40L
129 x2
M6*1*35L
121 x2
1/2"-13UNC*25L
136 x1
M10*1.5*30L
115 x3
M10*1.5*25L
108 x8
M8*20L
116 x2
M6*1*15L
122 x6
M8*15L
119 x4
M5*10L
117 x6
D14*D6.5*0.8T
109 x8
D15.4*D8.2*2T
123 x8
D19*D8.5*1.6T
101 x104
D20*D11*2T
110 x4
D22*D8.5*1.5T
106 x17
D24*D13.5*2.5T
120 x2
D28*D14*2T
126 x4
D28*D8.5*3T
82 x1
D10*D12*7T

3.2 Assembly steps

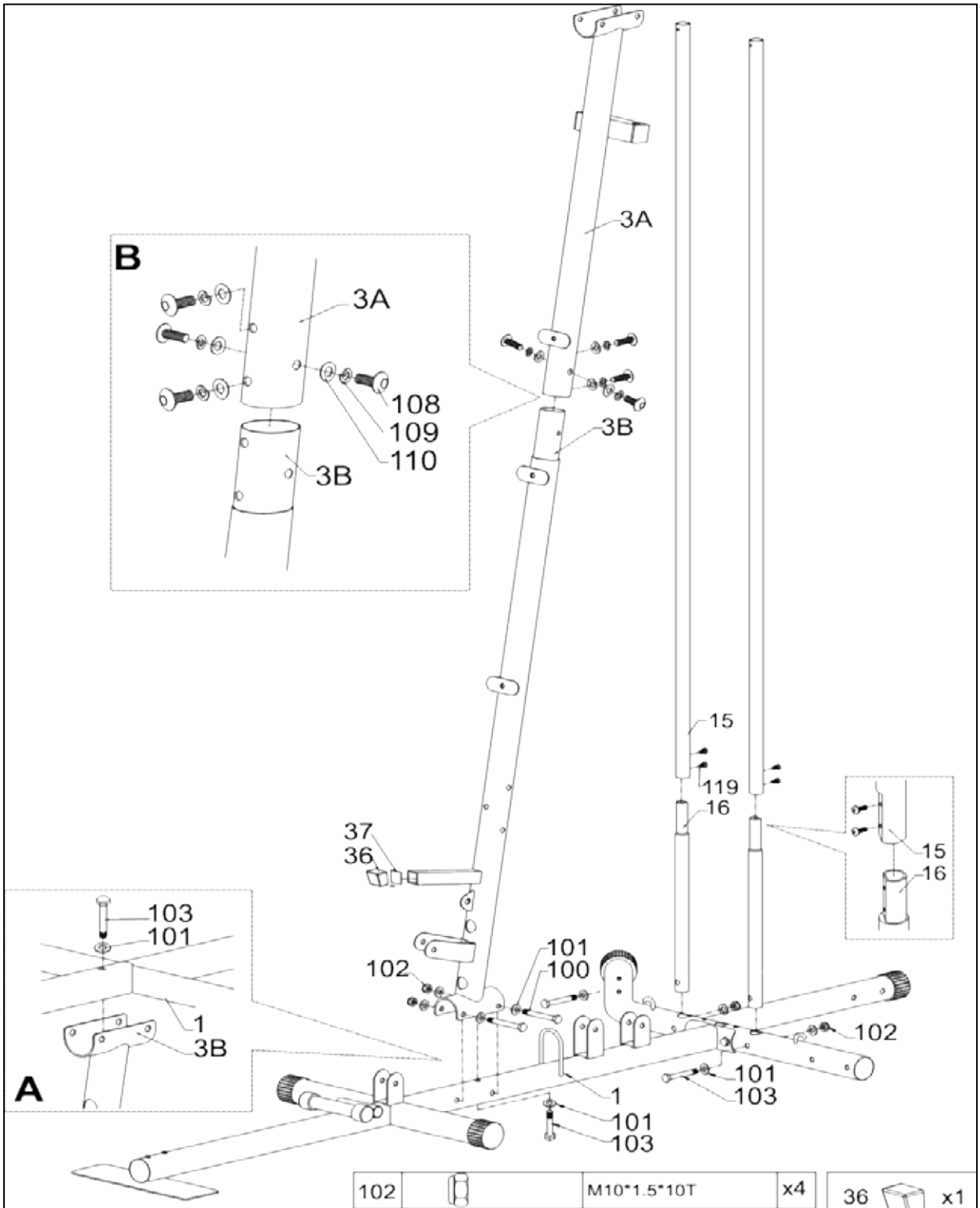
Step 1



102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x4
104		M10*1.5*70L	x2

32		x4
61		x2

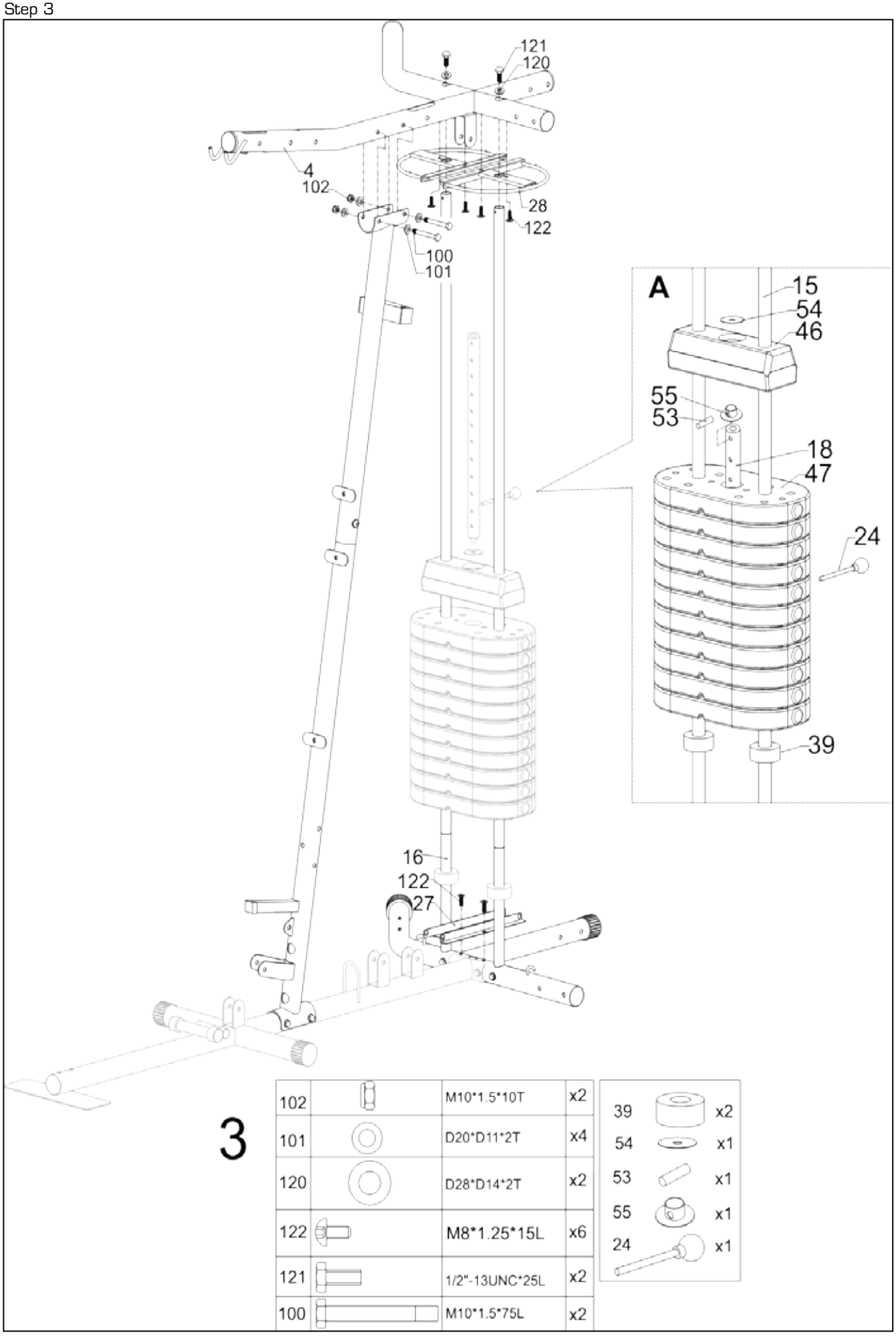
Step 2



102		M10*1.5*10T	x4
109		D15.4*D8.2*2T	x4
101		D20*D11*2T	x9
110		D22*D8.5*1.5T	x4
119		M5*0.8*10L	x4
108		M8*1.25*20L	x4
103		M10*1.5*65L	x3
100		M10*1.5*75L	x2

36		x1
37		x1

Step 3

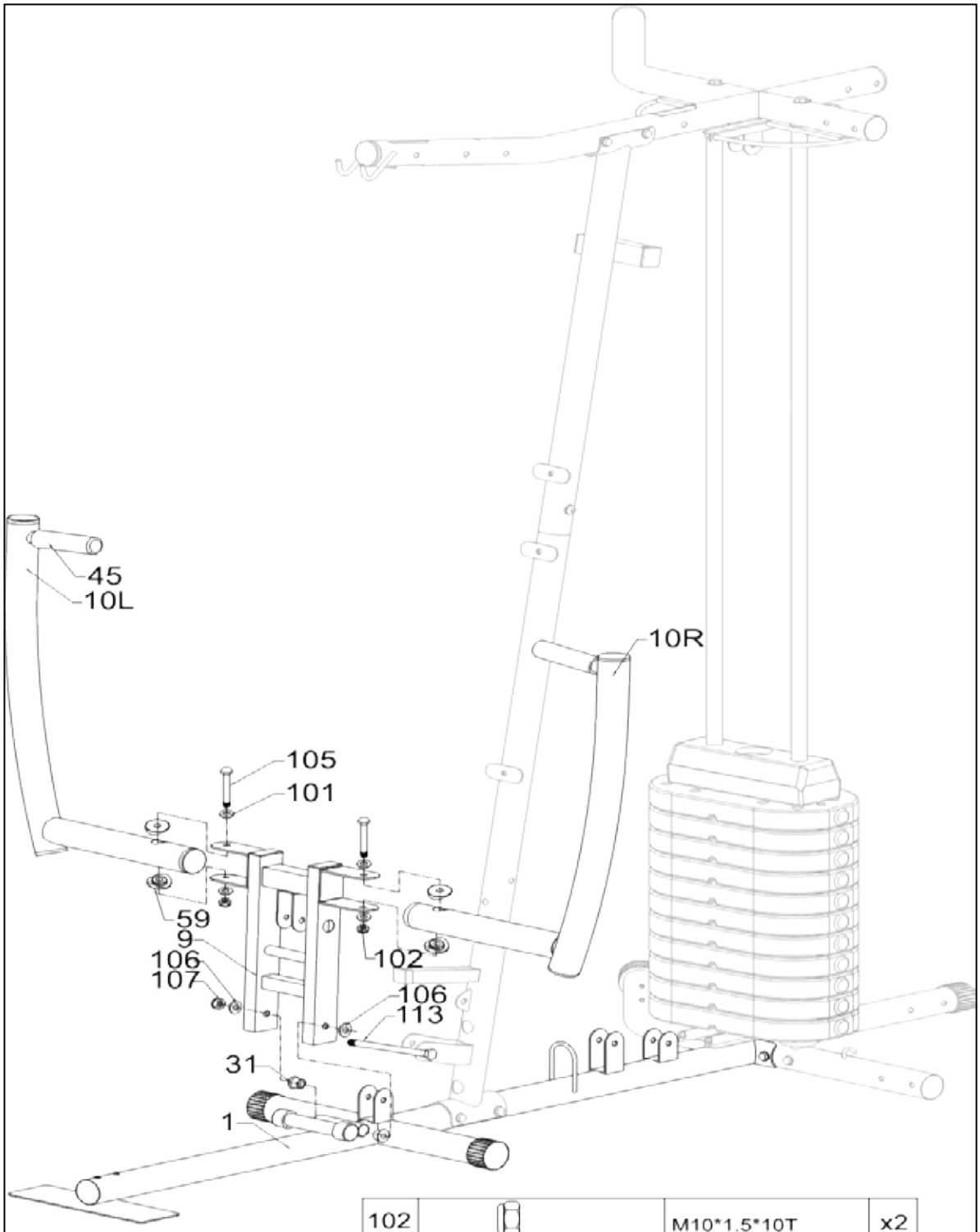


3

102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x4
120		D28*D14*2T	x2
122		M8*1.25*15L	x6
121		1/2"-13UNC*25L	x2
100		M10*1.5*75L	x2

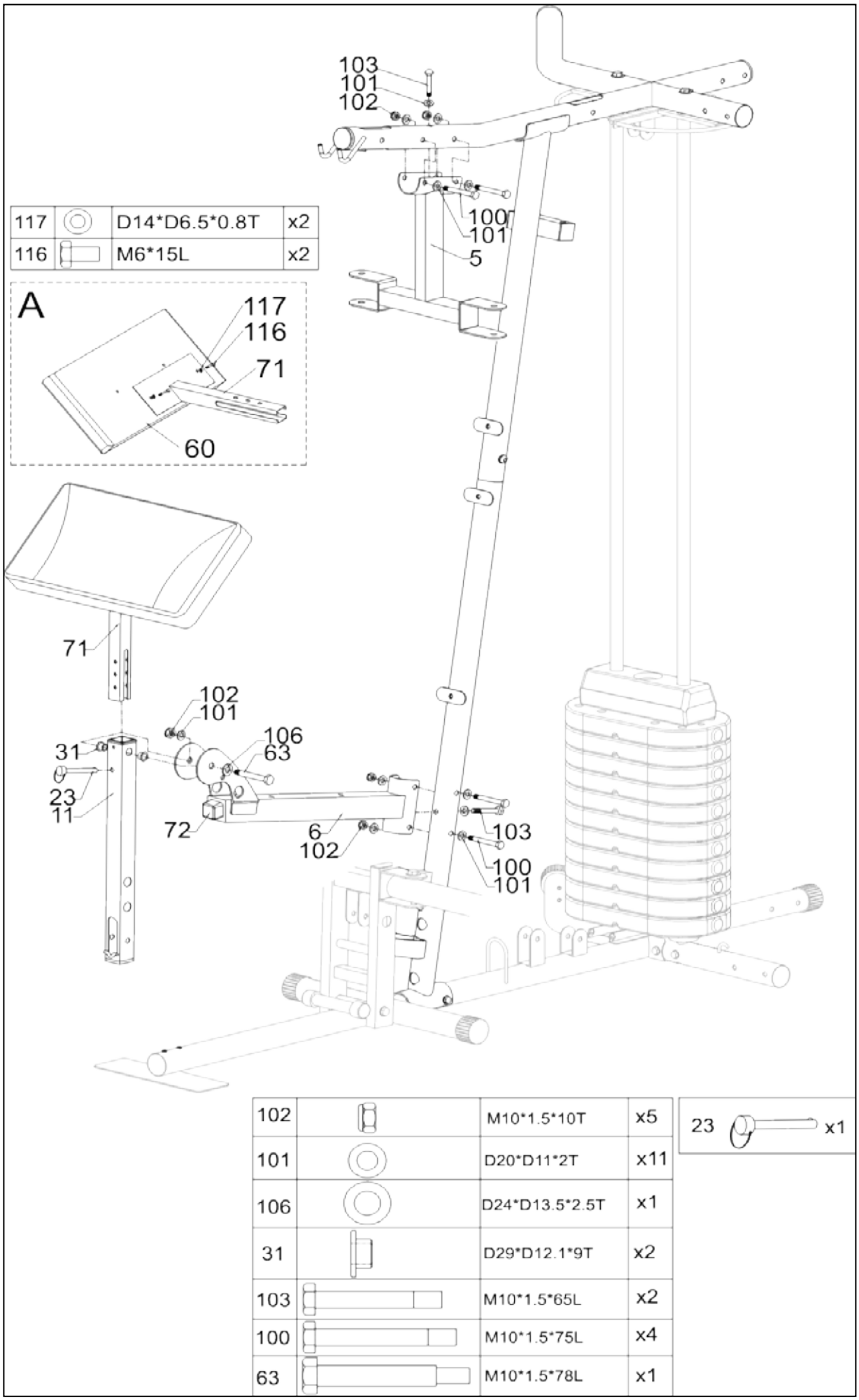
39		x2
54		x1
53		x1
55		x1
24		x1

Step 4



102		M10*1.5*10T	x2
107		M12*1.75*12T	x1
101		D20*D11*2T	x4
106		D24*D13.5*2.5T	x2
31		D29*D12.1*9T	x2
59		D29*D10.2*9T	x4
105		M10*1.5*85L	x2
113	M12*1.75*170L		x1

Step 5

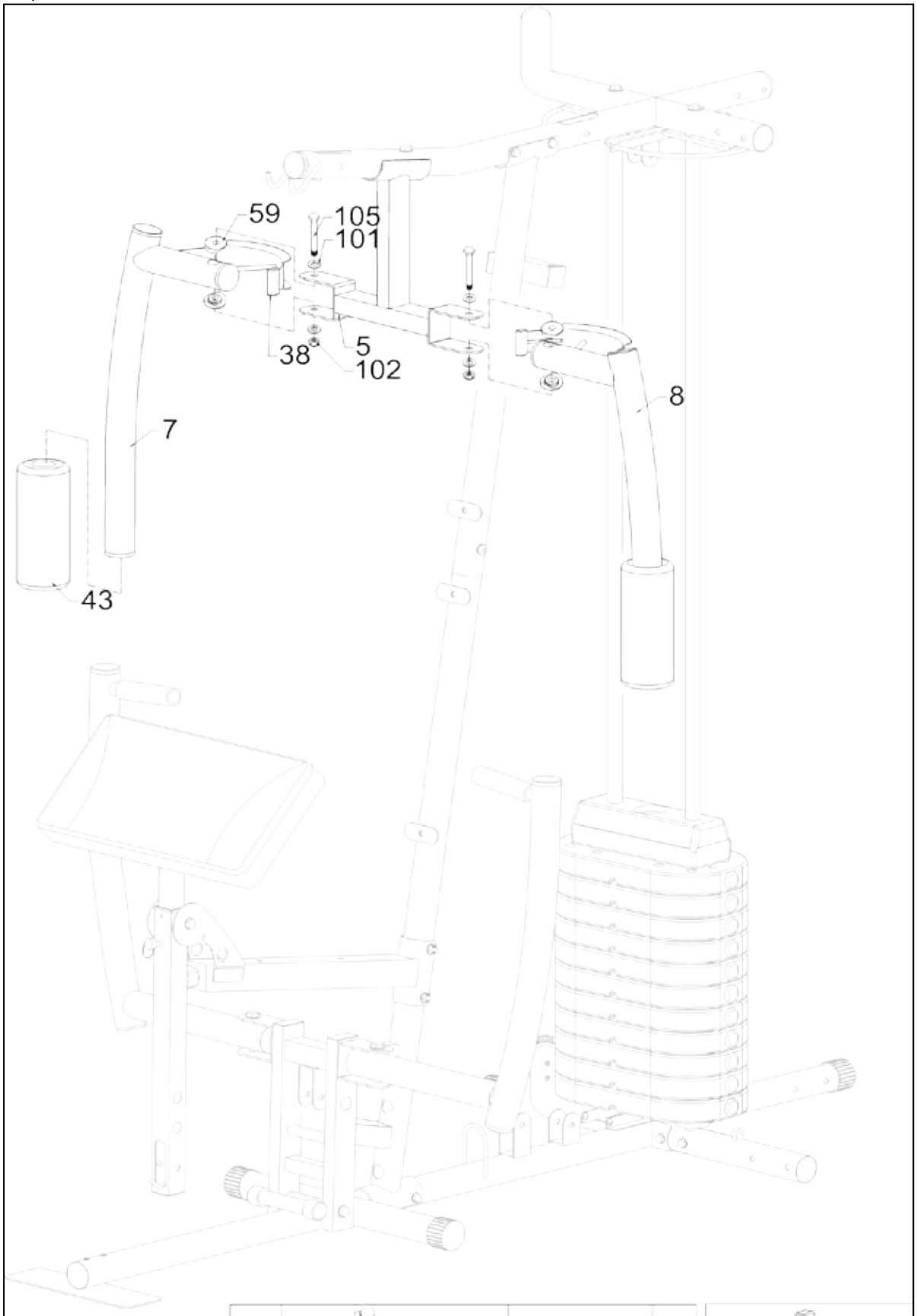


117		D14*D6.5*0.8T	x2
116		M6*15L	x2

102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x11
106		D24*D13.5*2.5T	x1
31		D29*D12.1*9T	x2
103		M10*1.5*65L	x2
100		M10*1.5*75L	x4
63		M10*1.5*78L	x1

23		x1

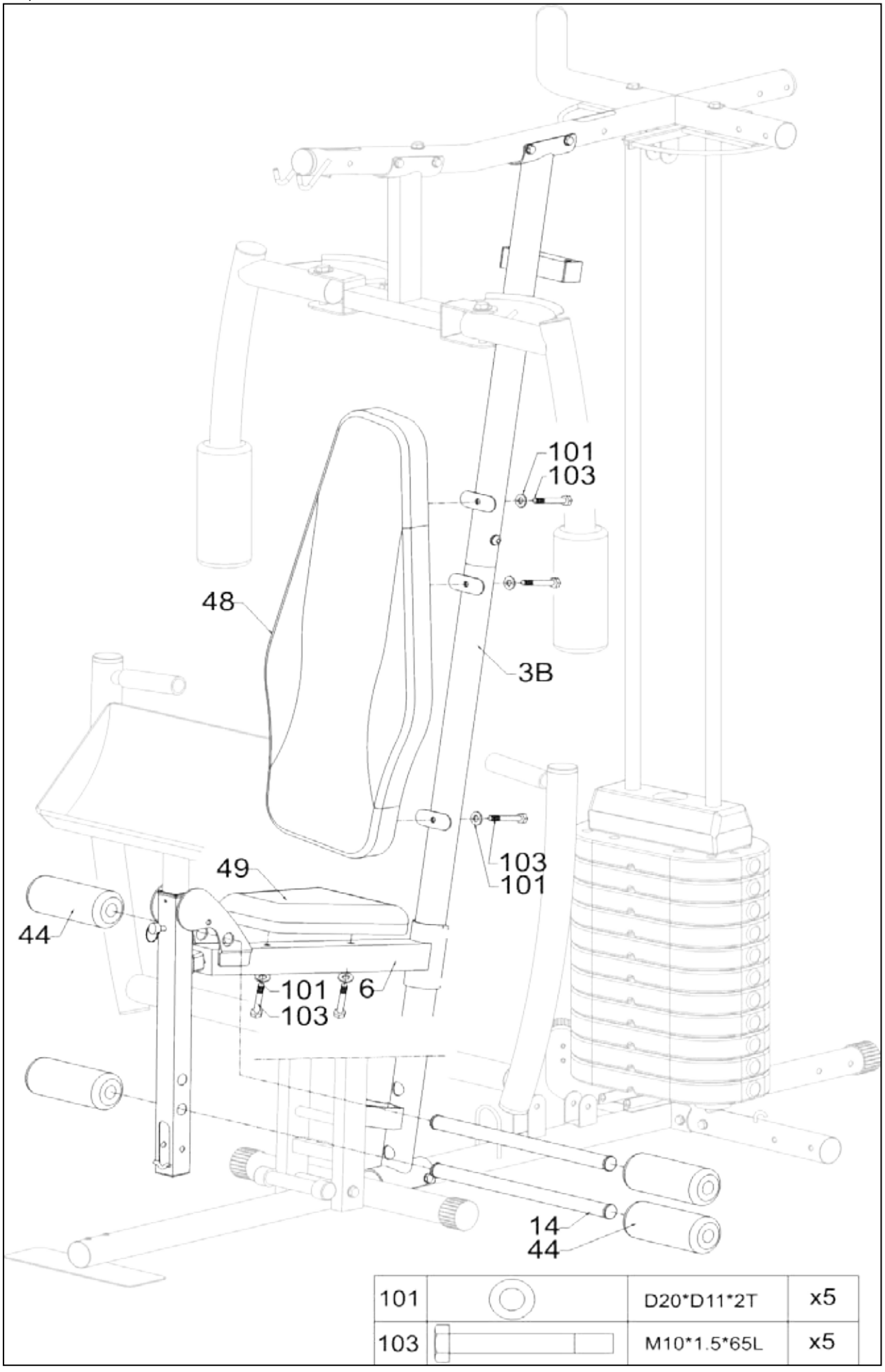
Step 6



102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x4
59		D29*D10.2*9T	x4
105		M10*1.5*85L	x2

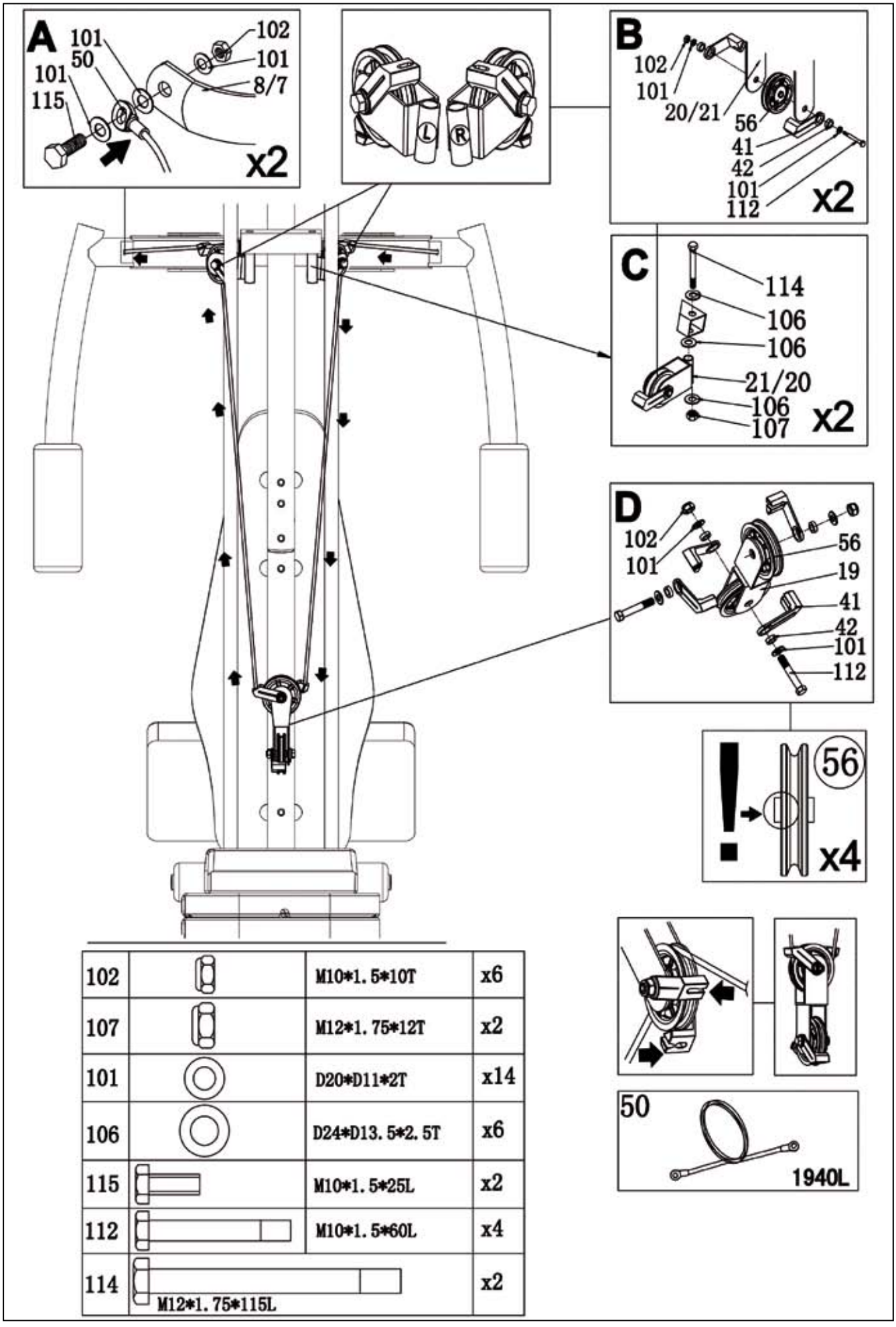
38		x2

Step 7



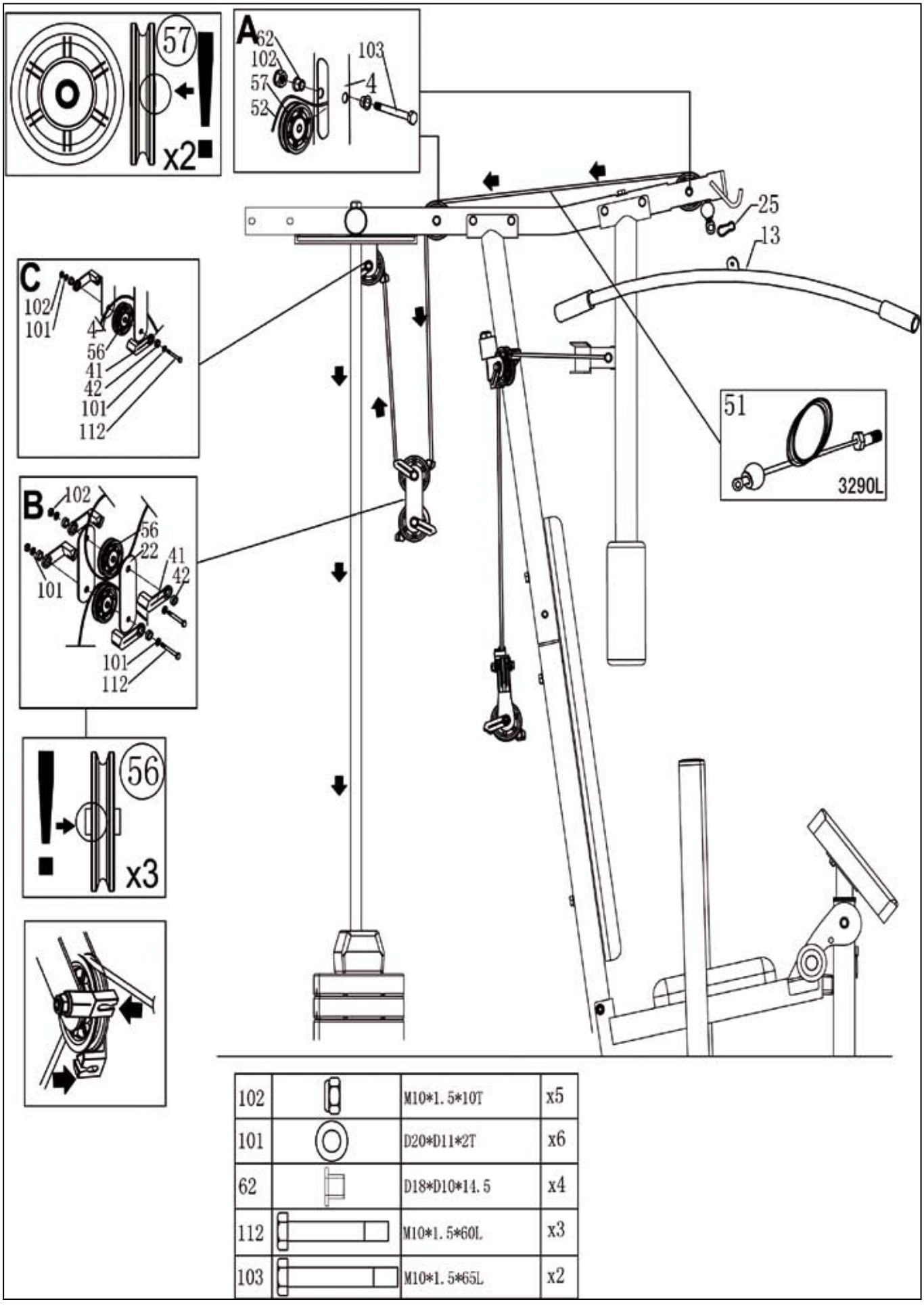
101		D20*D11*2T	x5
103		M10*1.5*65L	x5

Step 8



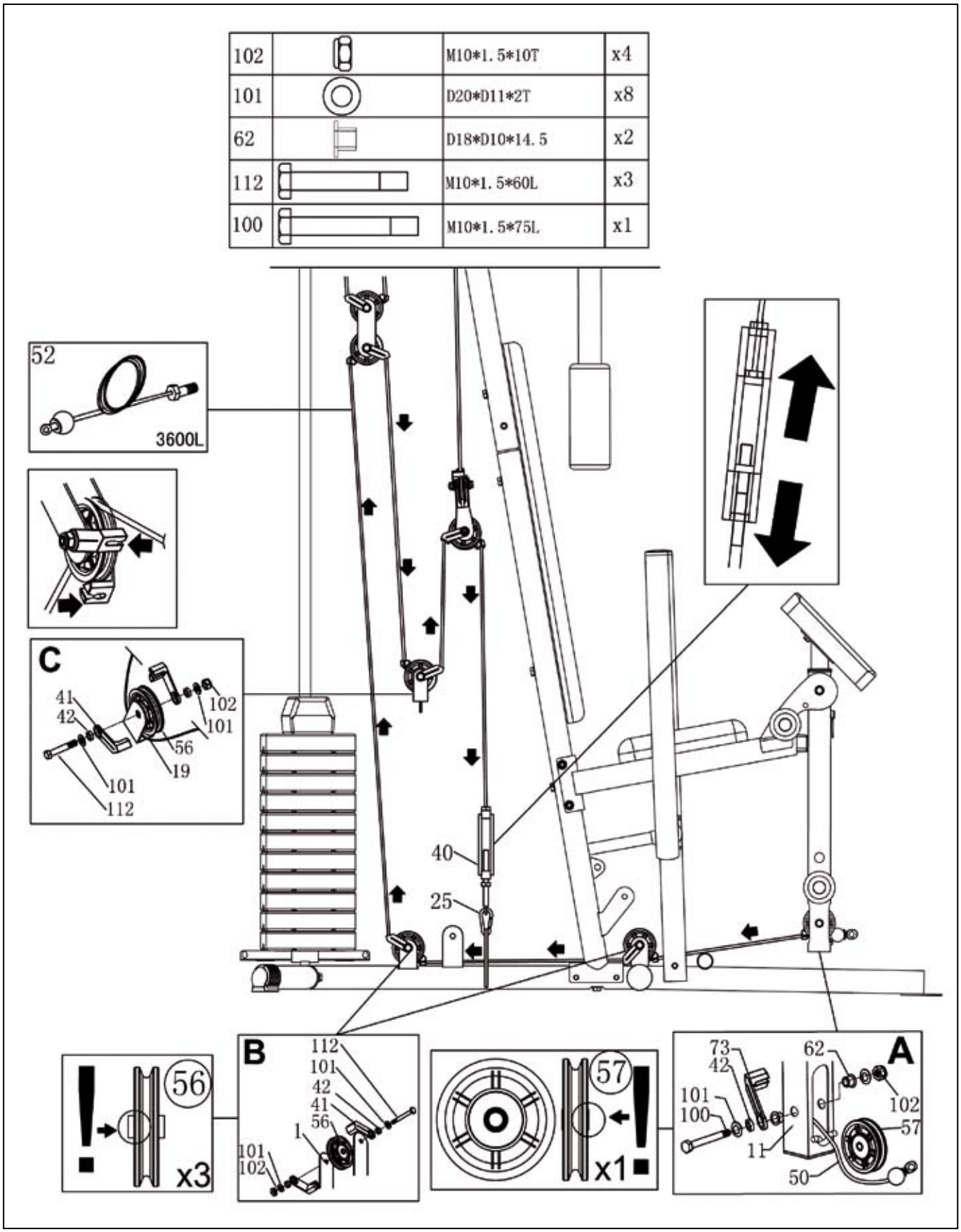
102		M10*1.5*10T	x6
107		M12*1.75*12T	x2
101		D20*D11*2T	x14
106		D24*D13.5*2.5T	x6
115		M10*1.5*25L	x2
112		M10*1.5*60L	x4
114	M12*1.75*115L		x2

Step 9

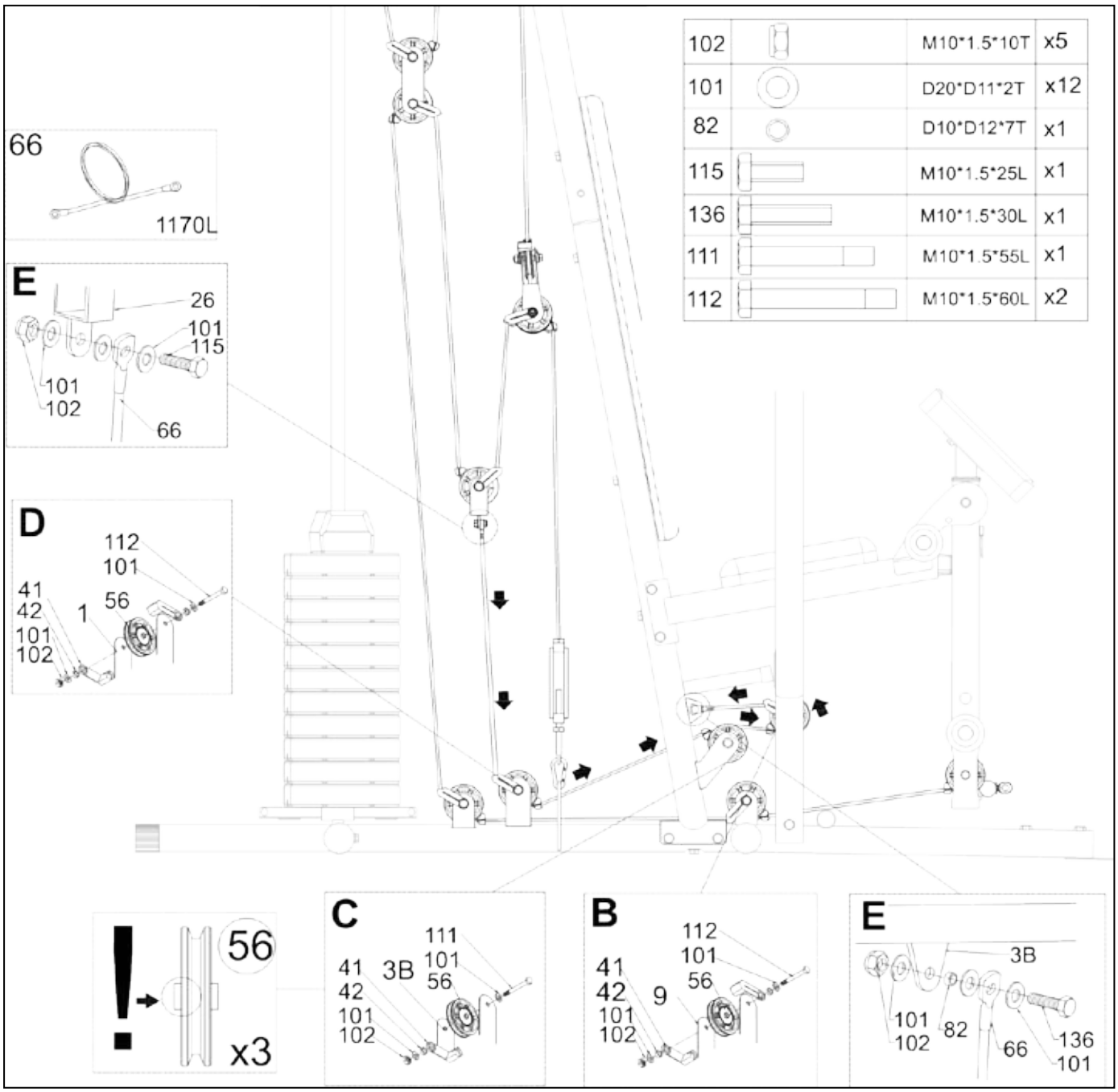


102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x6
62		D18*D10*14.5	x4
112		M10*1.5*60L	x3
103		M10*1.5*65L	x2

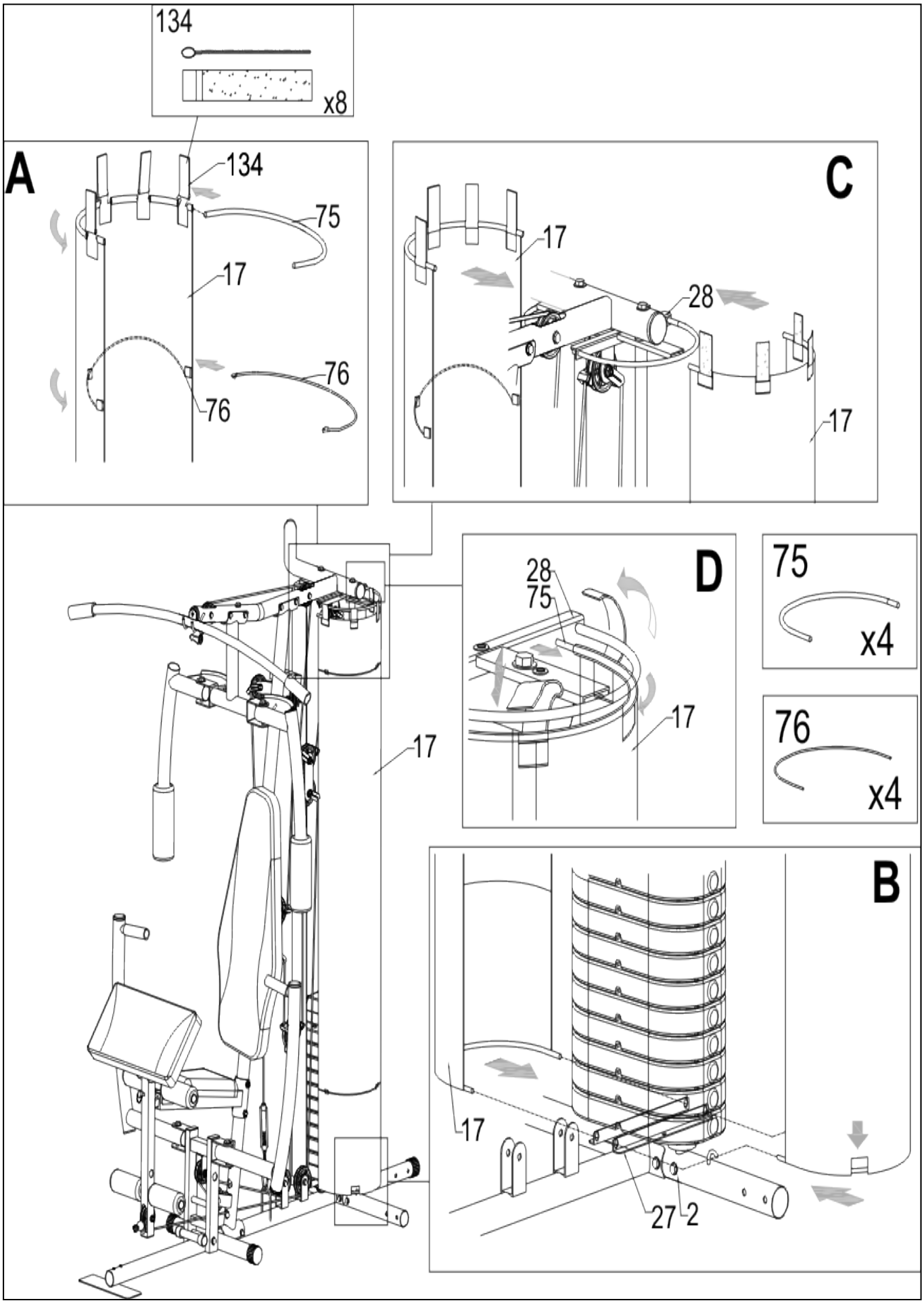
Step 10


102 M10*1.5*10T x4
101 D20*D11*2T x8
62 D18*D10*14.5 x2
112 M10*1.5*60L x3
100 M10*1.5*75L x1
52
3600L
C
41
42
102
101
56
19
101
112
40
25
56
x3
B
112
101
42
41
56
1
101
102
57
x1
A
73
42
62
101
100
102
57
11
50

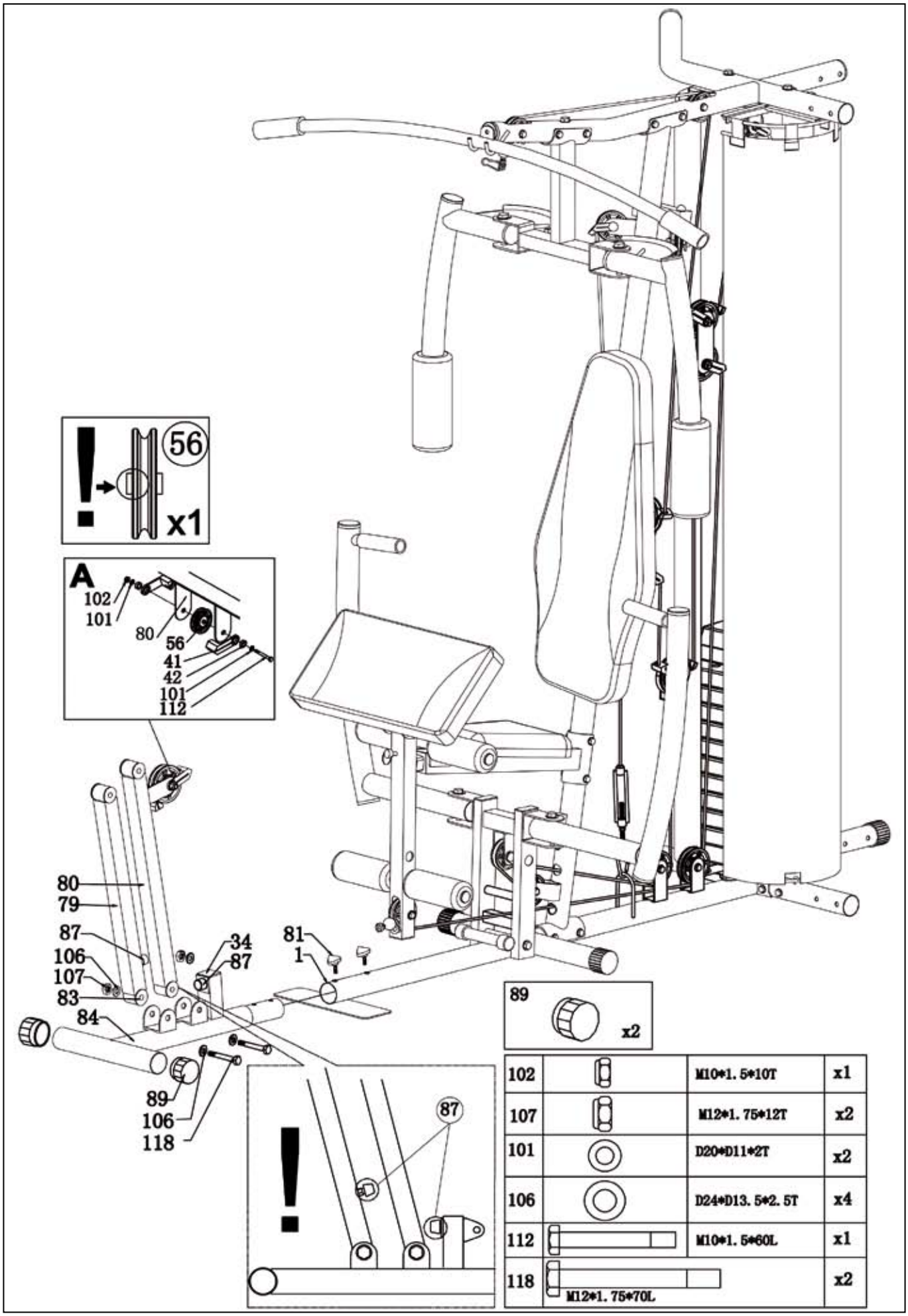
Step 11


102 M10*1.5*10T x5
101 D20*D11*2T x12
82 D10*D12*7T x1
115 M10*1.5*25L x1
136 M10*1.5*30L x1
111 M10*1.5*55L x1
112 M10*1.5*60L x2
66
1170L
E
26
101
115
101
102
66
D
112
101
41
42
1
56
101
102
56
x3
C
111
101
41
3B
56
42
101
102
B
112
101
41
42
9
56
101
102
E
3B
101
102
82
66
136
101

Step 12

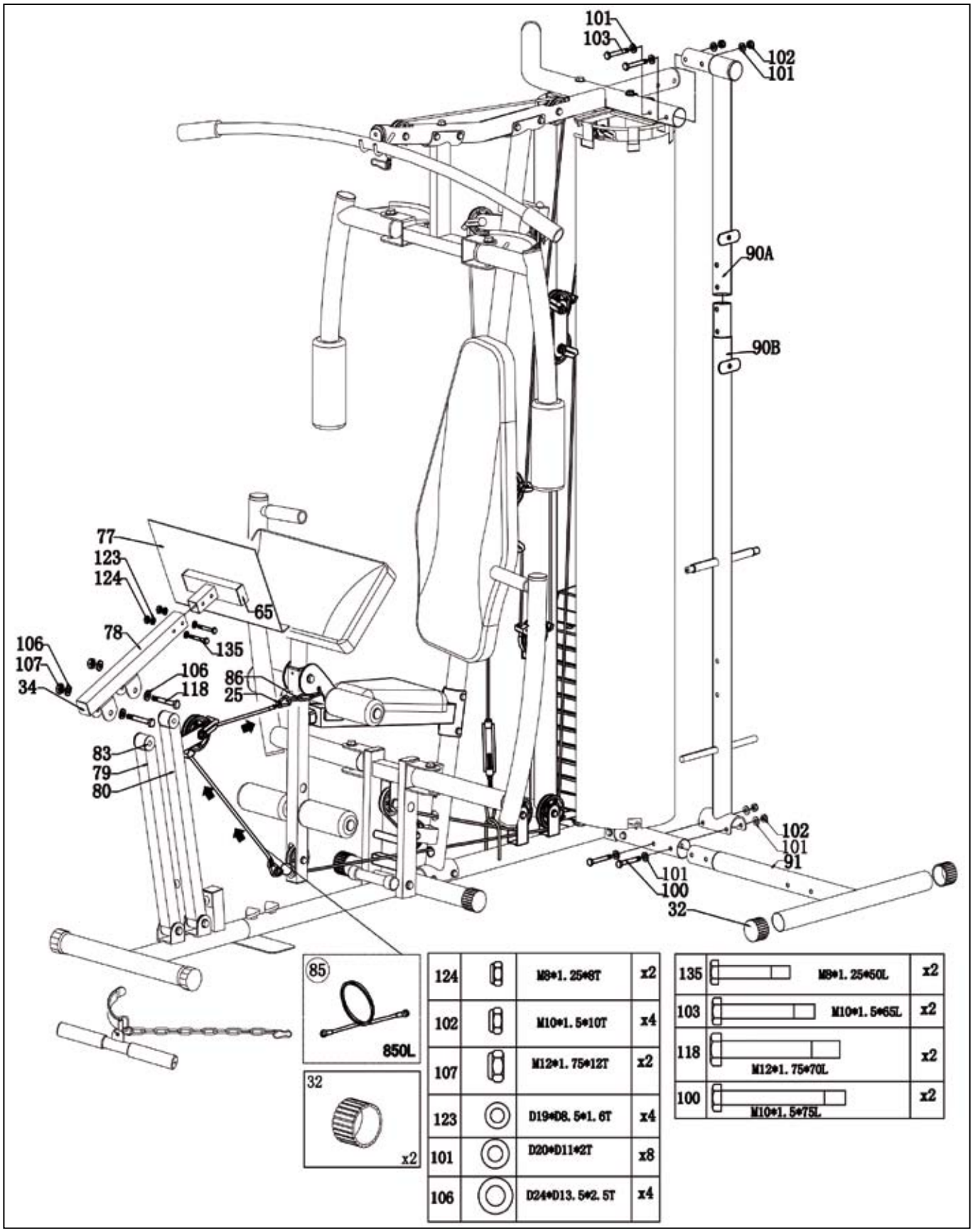


Step 13

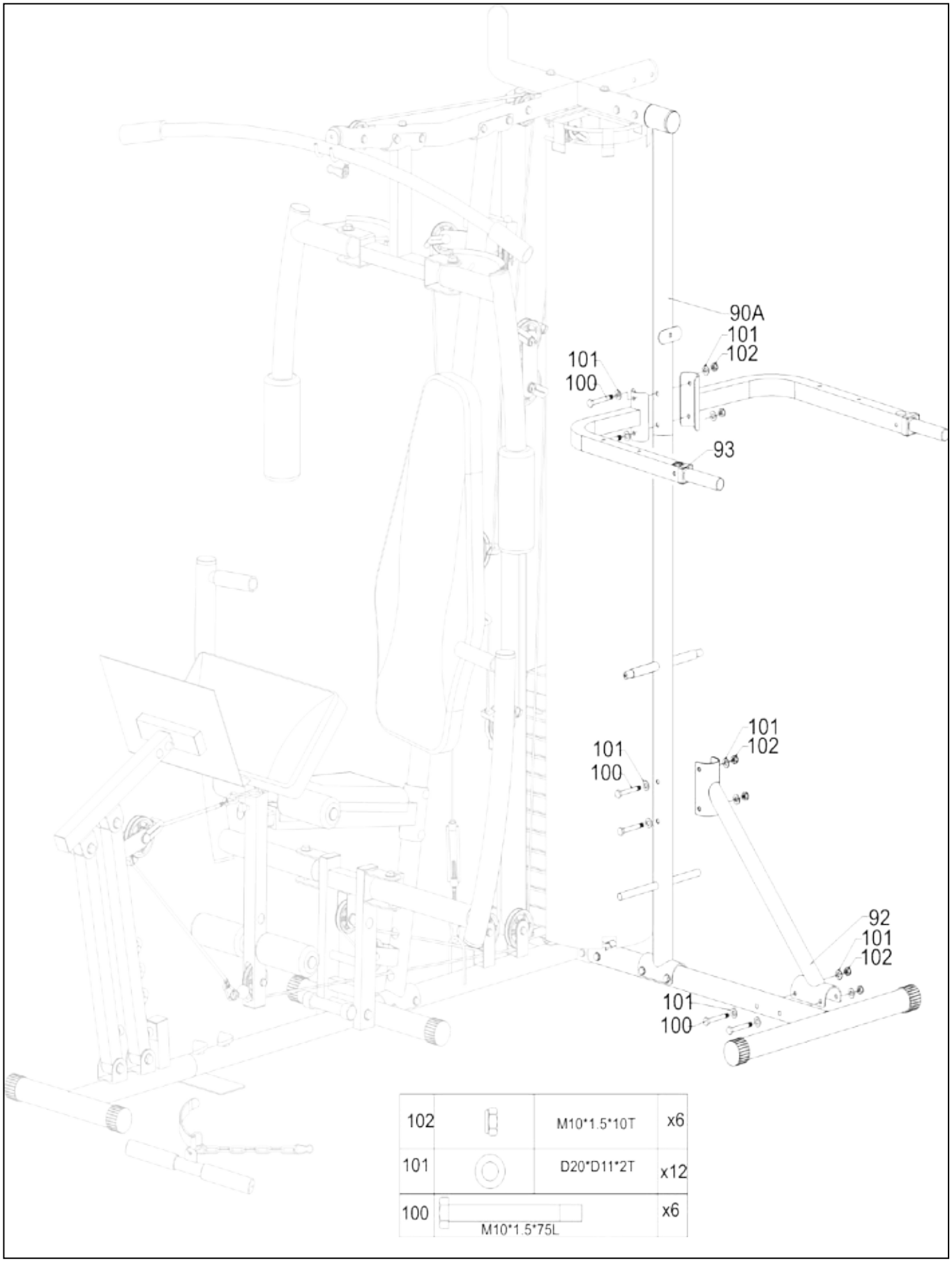


102		M10*1.5*10T	x1
107		M12*1.75*12T	x2
101		D20*D11*2T	x2
106		D24*D13.5*2.5T	x4
112		M10*1.5*60L	x1
118	M12*1.75*70L		x2

Step 14

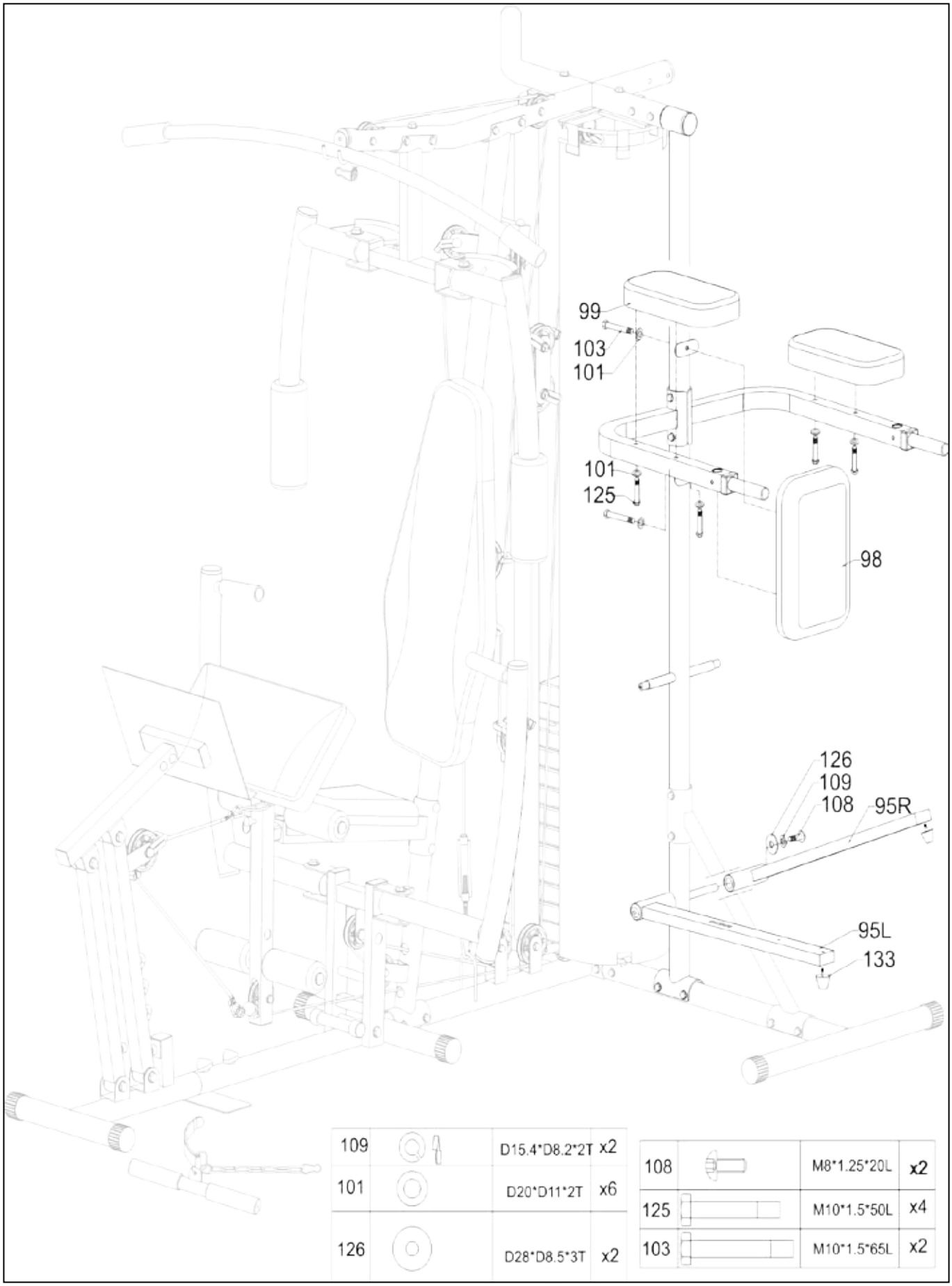

101
103
102
101
90A
90B
77
123
124
65
78
135
106
107
34
106
118
86
25
83
79
80
102
101
91
101
100
32
85
850L
32
x2
124 M8*1.25*8T x2
102 M10*1.5*10T x4
107 M12*1.75*12T x2
123 D19*D8.5*1.6T x4
101 D20*D11*2T x8
106 D24*D13.5*2.5T x4
135 M8*1.25*50L x2
103 M10*1.5*65L x2
118 M12*1.75*70L x2
100 M10*1.5*75L x2

Step 15



102		M10*1.5*10T	x6
101		D20*D11*2T	x12
100	M10*1.5*75L		x6

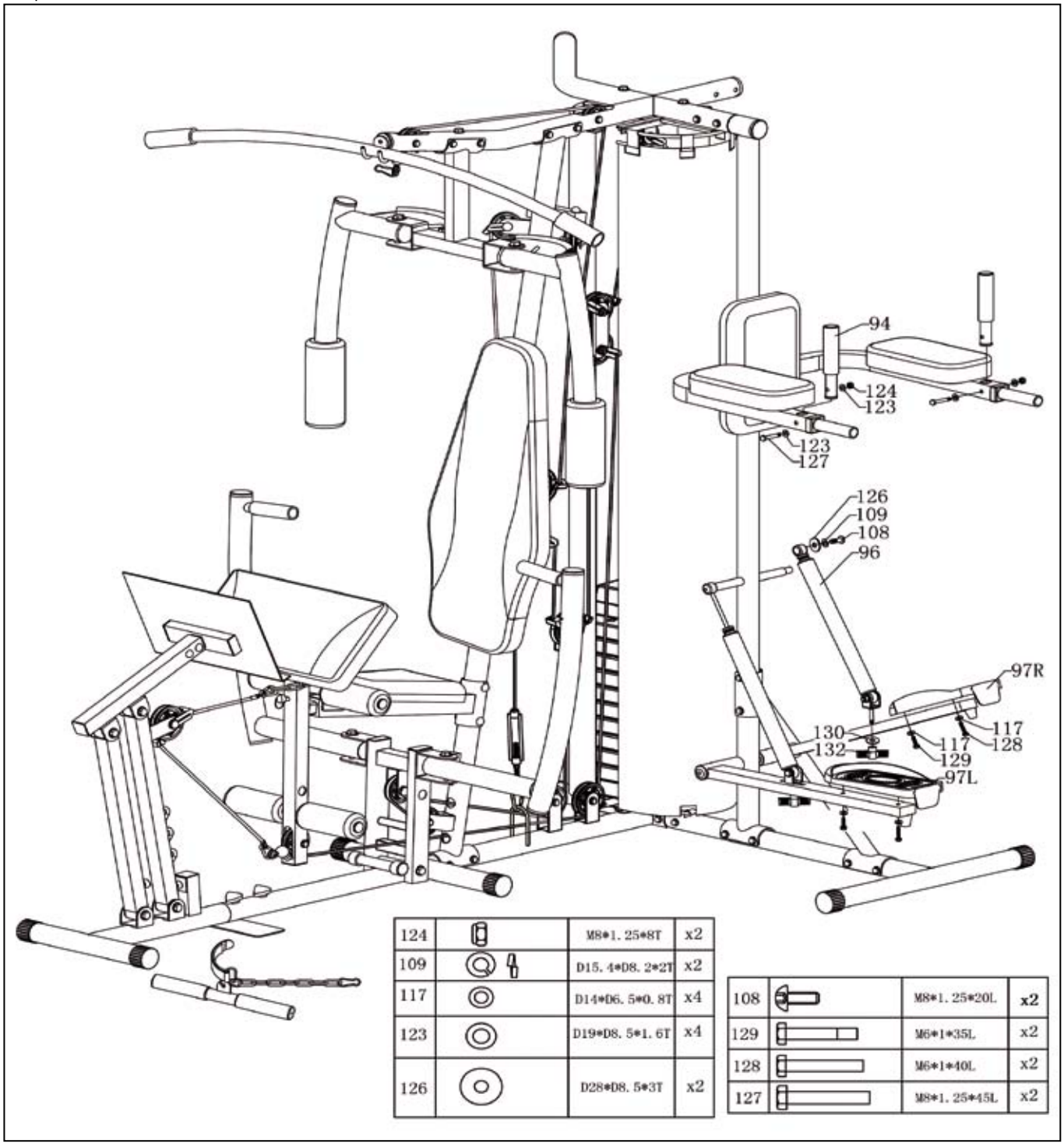
Step 16



109		D15.4*D8.2*2T	x2
101		D20*D11*2T	x6
126		D28*D8.5*3T	x2

108		M8*1.25*20L	x2
125		M10*1.5*50L	x4
103		M10*1.5*65L	x2

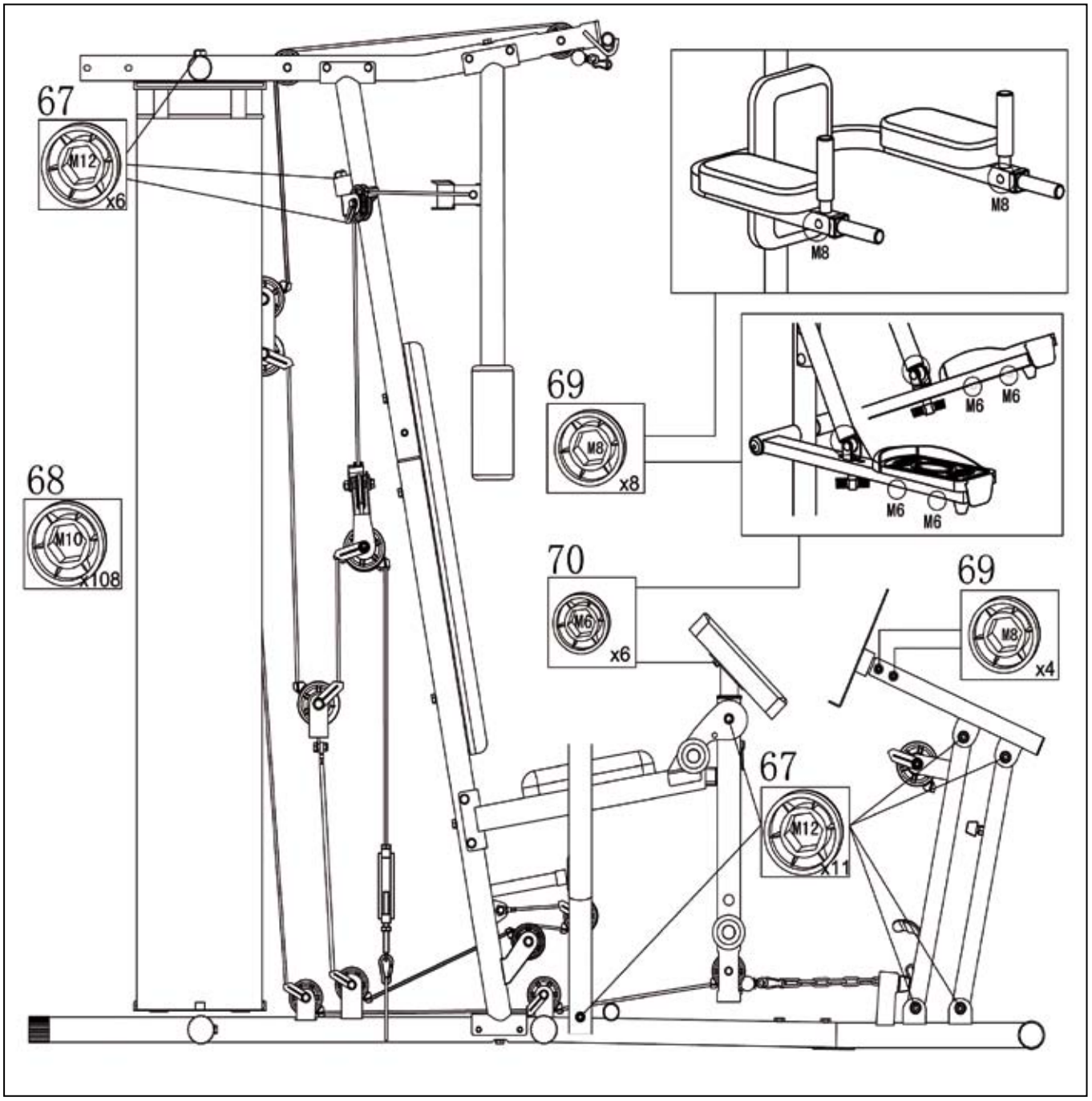
Step 17



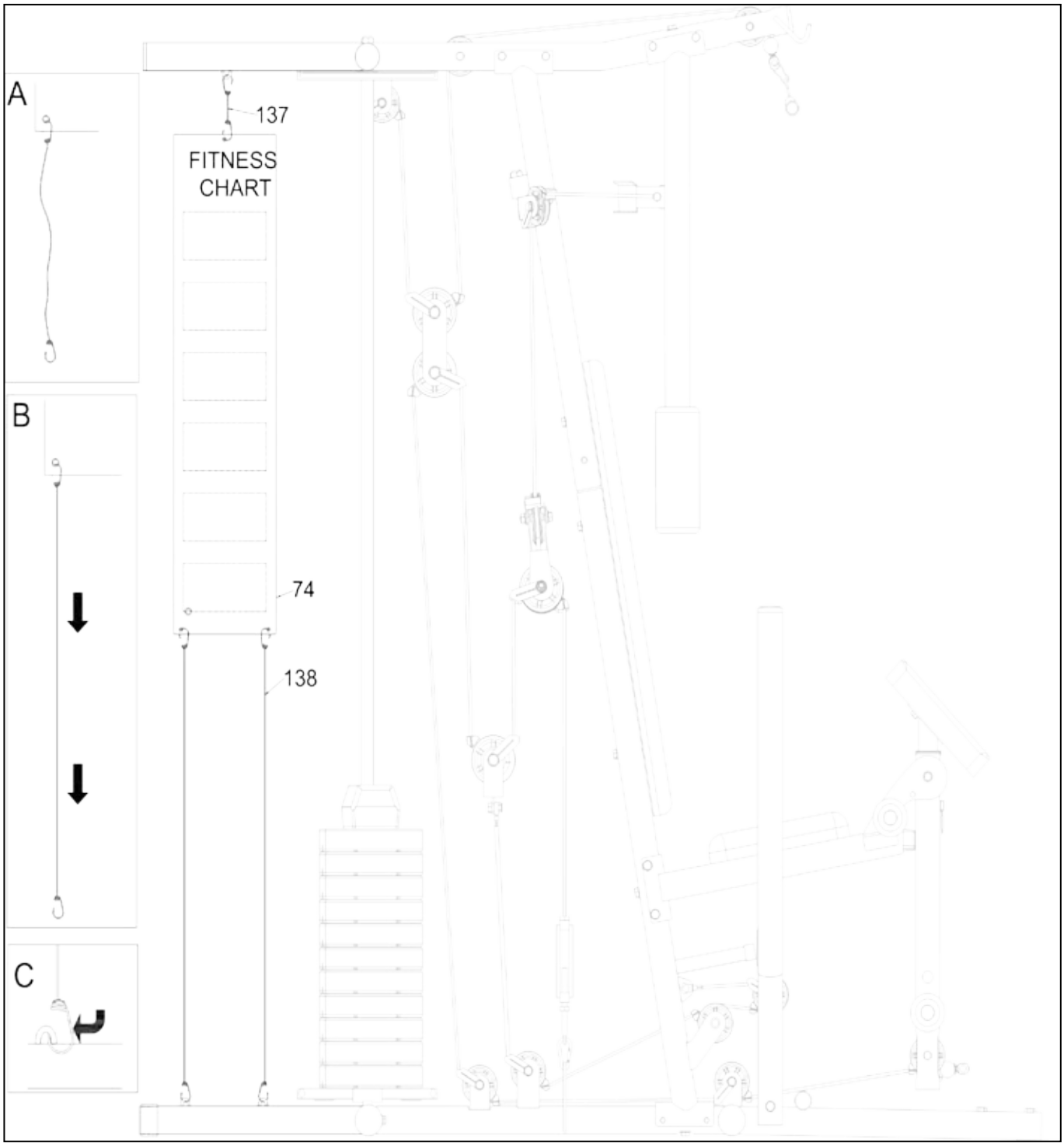
124		M8*1.25*8T	x2
109		D15.4*D8.2*2T	x2
117		D14*D6.5*0.8T	x4
123		D19*D8.5*1.6T	x4
126		D28*D8.5*3T	x2

108		M8*1.25*20L	x2
129		M6*1*35L	x2
128		M6*1*40L	x2
127		M8*1.25*45L	x2

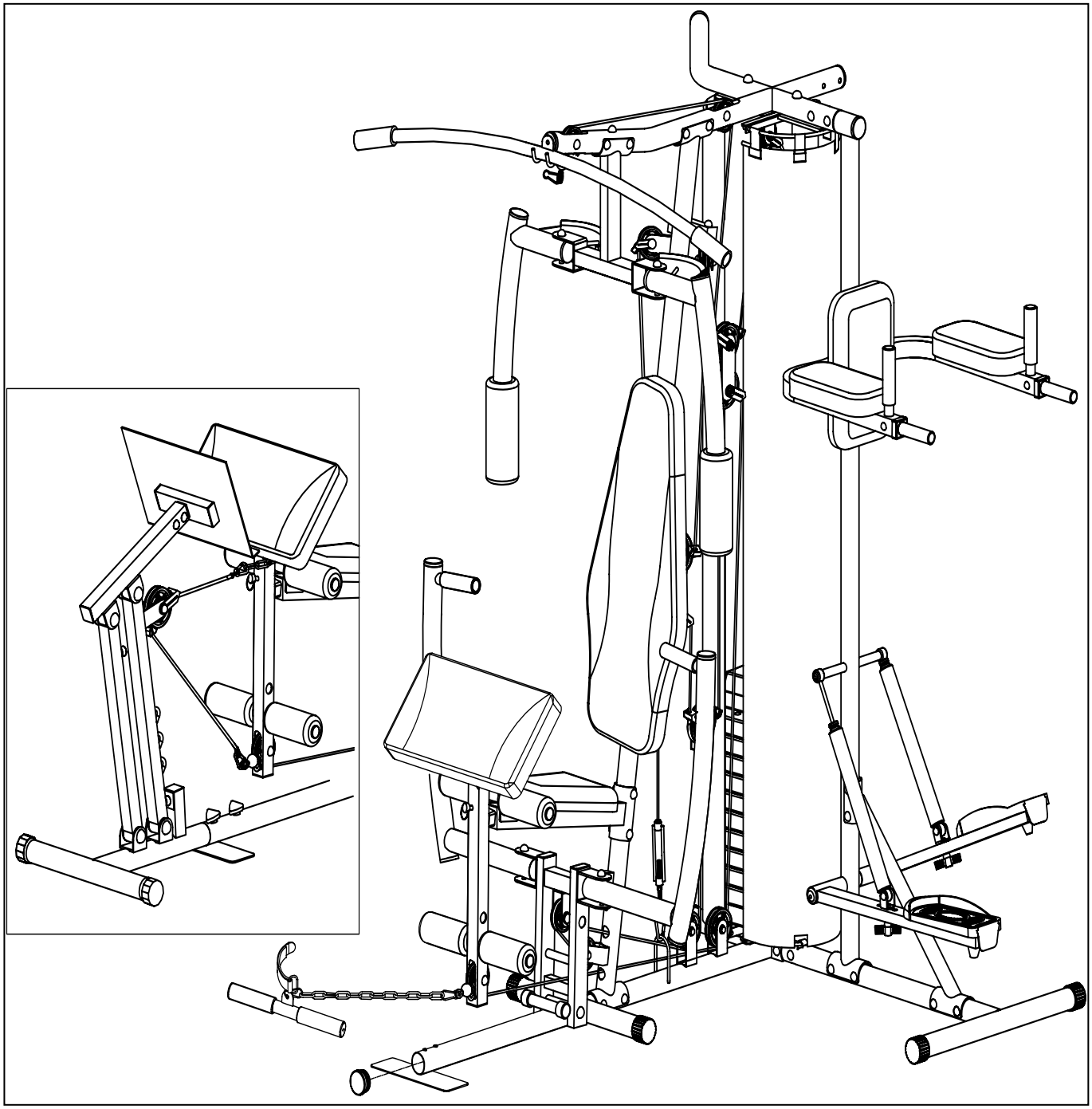
Step 18


67
M12
x6
68
M10
x108
69
M8
x8
M8
M8
M6
M6
M6
M6
70
M6
x6
69
M8
x4
67
M12
x11

Step 19



Step 20



4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Training manual

Warm up:
To avoid any injuries, please warm up up properly before you start your exercise.

II) How to do the exercise
There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don´t reach the 20 repetions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide you training into upper body and lower body

- Don´t forget your Ab´s.

5.1 Trainings photos

Biceps:
Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight.

Endposition: Fix the ellbow at side of your body and move the forearms up.
Pay attention, that the upper body stays straight.

Shoulder:
Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight
Endposition: Lift of your shoulder, as far as possible.
Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!

Triceps, standing version:
Start position: Stand on or behind the pedal. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.
Endposition: Move your forearms downwards.
Attention: Fix upper body.

Pull back:
Start position: Take the lat bar and move your upper body slightely backwards. Your arms are slightely bent.

Endposition: Pull the arms to your body.

Attention: Upper body has to be fixed.

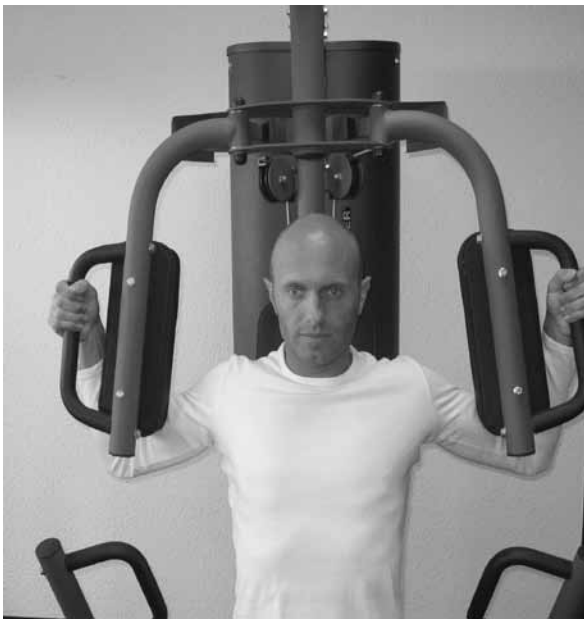
Lat pull:
Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.
Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck.
Attention: During relaesing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.

Triceps laying:
Start position: Hands hold the triceps bar, ellbows are at the same height as your ears and 90 bent.
Endposition: Move arms forward up.

Attention: Arms should not lock-out completely

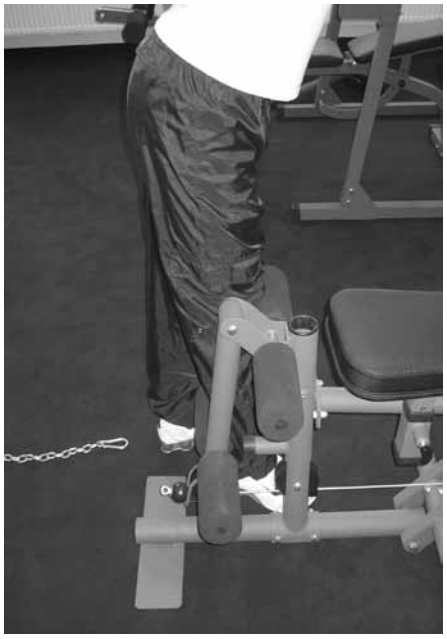
Lat pull backward:
Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.
Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck.
Attention: During relaesing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.

Leg extension:
Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.
Endposition: Extend your legs
Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



Butterfly:
Start position: Put your forearms on the outside of the butterflyarms.
Endposition: Move both arms together.

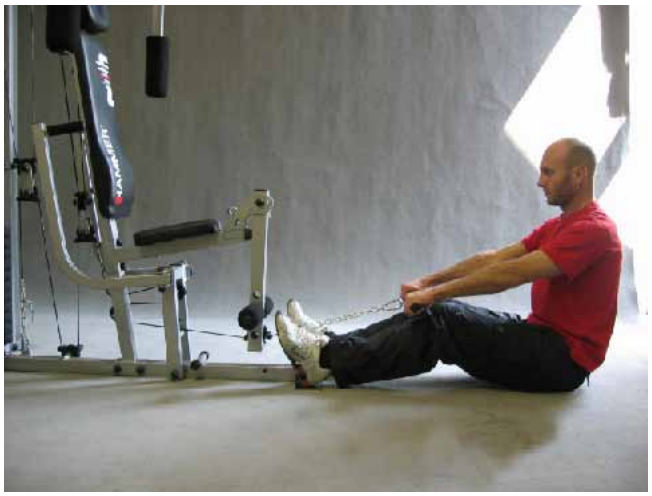
Benchpress:
Start position: Ellbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly
Endposition: Move arms forward
Attention: Do not straighten your ellbows. PLs note that there are different positions of the hands.



Leg extension:
Start position: Fix your legs into the leg curl.
Endposition: Bent your legs (90).

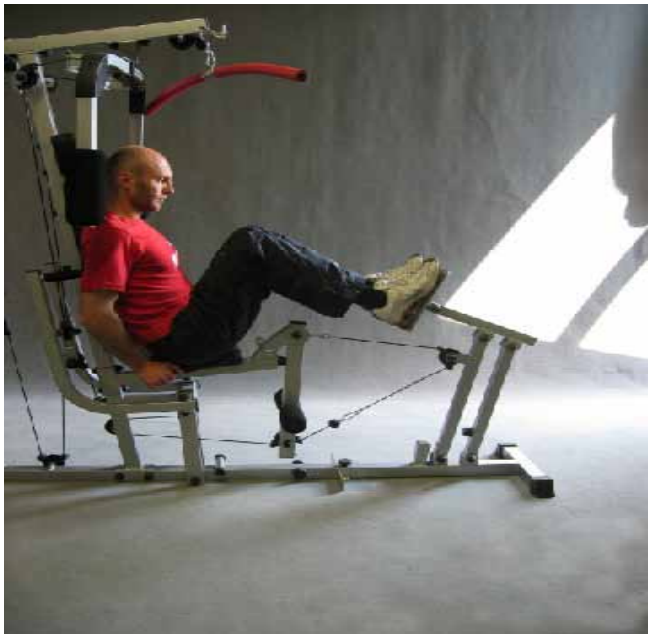
Biceps:
Start position: Sit down on the item and take the triceps bar. Lay your arms on the arm curl cushion.

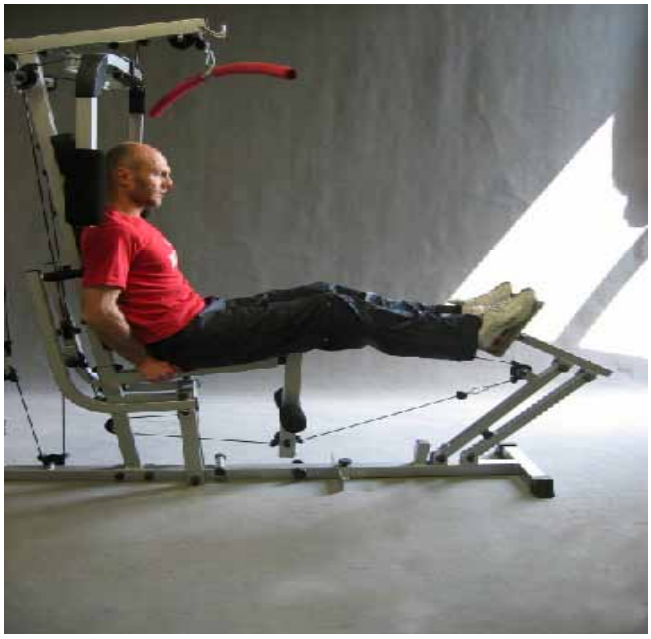
Endposition: Move the forearms up.
Pay attention, that the upper body stays straight and fixed.



Rowing:
Start position: Keep arms stright. Bend your knees lightly. Keep your back upright.

End position: Pull the curl bar to your chest. Exhale deep.





Leg press:
Start position: Fix your feet on the plate. Bend your knees not more than 90 degrees. Fix your hands.

End position: Strech legs until they're almost stright. Exhale deep.

Pull bar:

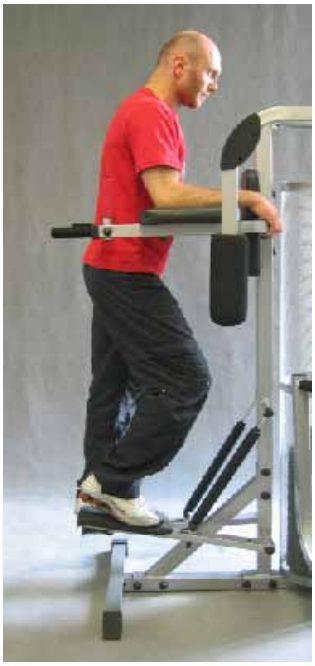
Start position: Arms are stright.

End position: Pull up bar. Make sure to keep shoulders down. Exhale deep.

Pull over:

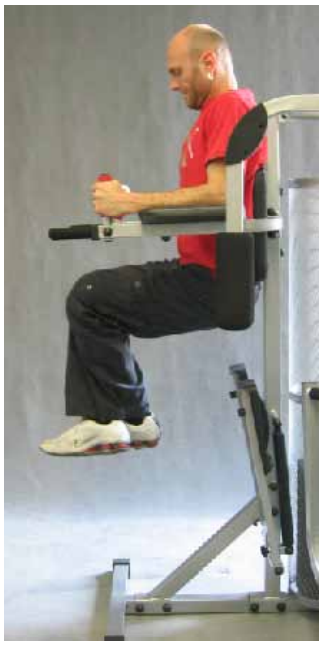
Start position: Arms are alomost straight and streched backwards

End position: Move your streched arm forward until you reach 90 degrees. Exhale deep..



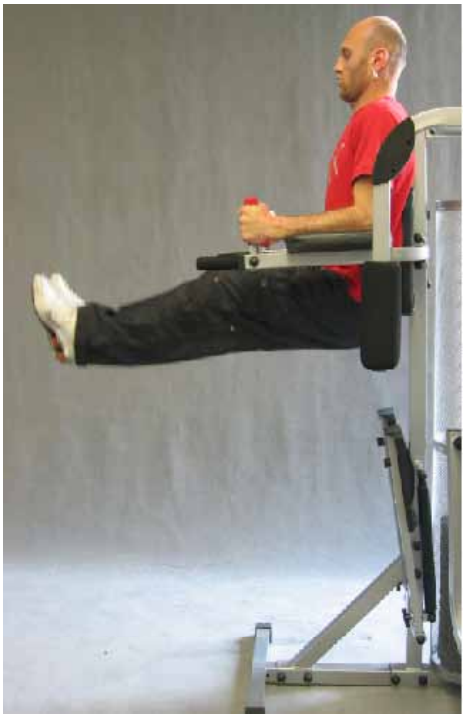
Stepper:
Start position: Place both feet on the plate. Step on one side and switch to the other side. Keep your arms on the arm cushion.

End position: Start pressing your foot down on one side and than the other side.



Lower abs:
Start position: Put your arms on the arm cushion. Cross your legs.

End position: Pull up your crossed legs. Exhale deep.



Lower abs:

Start position: Kepp your arms on the arm cushion.

End position: Pull up your strechted legs.

Dips:

Start position: Reinforce with your arms. Cross your legs.

End position: Angle your ellbows max. 90 .While pushing upwards, exhale deep.

Notice for shifting the Stepper:

The stepper arms are movable upwards. Release the pin and move the end of the Stepper to the front line and fix it. Fix nut and move Stepperarm in provided position.

„Easy“ Steppfunction:
Release nut slightly and you can move the Stepper to the front hole. Fix nut. In this position, the resistance level is very easy.

„Advanced“ Steppfunction:
Release nut slightly and you can move the Stepper to the middle hole. Fix nut. In this position, the resistance level is for advanced user.

„Hard“ Steppfunction:
Release nut slightly and you can move back the Stepper. Fix nut. In this position, the resistance level is hard.

7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
9026 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-3A	Senkrechtstrebe	Front upright		1
-3B	Senkrechtstrebe	Lower part of front upright		1
-4	Rahmen, oben	Top frame		1
-5	Butterflyeinheit	Butterflyunit		1
-6	Sitzrahmen	Seat support frame		1
-7R	Butterflyarm, rechts	Butterflyarm, right side		1
-8L	Butterflyarm, links	Butterflyarm, left side		1
-9	Bankdrückaufnahme	Press frame		1
-10L	Unterer Teil Butterflyarm, links	Lower part of butterfly arm, left side		1
-10R	Unterer Teil Butterflyarm, rechts	Lower part of butterfly arm, right side		1
-11	Beincurler	Leg curler		1
-12	Curlstange	Curlbar		1
-13	Latissimusstange	Lat bar		1
-14	Schaumstoffrohr	Leg roller bar		2
-15	Gewichtestange	Guide rod		2
-16	Strebe	Lower part of guide tube		2
-17	Gewichteverkleidung	Weightshroud		2
-18	Gewichteauswahlstab	Weights plates weilding		1
-19	Rollenhalter, doppelt	Pulley bracket, double		1
-20	Rollenhalter, rechts	Right pulley bracket		1
-21	Rollenhalter, rechts	Right pulley bracket		1
-22	Doppelrollenaufnahme	Pulley board	132x40x3T	2
-23	Innensechskantschraube	Bolt	D9.5*60L	1
-24	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin		1
-25	Karabiner	Hook	D60x62	5
-26	Kette 7-Glieder	Chain (7 links)		1
-27	Strebe für Gewichteverkleidung	Weight protector support board		1
-28	Rahmen für Gewichteverkleidung	Weight protector board (2)		2
-29	Abdeckkappe, quadratisch	Square cap	50x50x18.5	1
-30	Konuskappe	Cone shaped cap	D26*32L	1
-31	Buchse	Bushing	D29*D12.1*9T	4
-32	Abdeckung, rund	Round footcap	D50xD60x37L	6
-33	Abdeckung, rund	Round cap	D1x17.5	16
-34	Abdeckung, quadratisch	Square cap	38x38x15	4
-35	Abdeckung, rund	Round cap	D50x16L	17
-36	Puffer	Buffer	31*31*3T	1
-37	Unterlegscheibe	Washer	25*25*2T	1
-38	Puffer, rund	Round buffer	49*19*14	2
-39	Puffer, rund	Round buffer	D60xD26x26T	2
-40	Seilzugjustierung	Cable adjustment	D9.4*70L	1
-41	Rollenführung	Pulley guide bracket	D16.5*71.5*24*32	25
-42	Distanzscheibe für Rollenführung	Pulley inner sleeve	D16*D10.5*5.5T	26
-43	Schaumstoff	Foam	D47*D90*250L	2
-44	Schaumstoff	Foam	D23xD70x170L	4
-45	Schaumstoff	Foam	D23xD35x127L	10
-46	Top Gewichteplatte	Crown plate	280x100x80	1
-47	Untere Gewichtsscheiben	Lower weight plates	370*200*42	11
-48	Rückenpolster	Backrest	840x355x40	1
-49	Sitz	Seat	350x301x50	1
-50	Seilzug	Cable	1940L	1
-51	Seilzug	Cable	3290L	1
-52	Seilzug	Cable	3600L	1
-53	Gewichtestift	Weight pin	D10.5x56.5L	1
-54	Unterlegscheibe	Flat washer	D47.5xD13x3T	1
-55	Abdeckung für Gewichteauswahlstab	Cover for weight selection rod		1
-56	Rolle, gross	Raised pulley	D72x28T	14
-57	Rolle, klein	Flat pulley	D72x24T	3
-58	Fußschlaufe	Ankle strap	295x95	1
-59	Buchse	Bushing	D29*D10.2*D21.5*9T	8
-60	Armcurlpolster	Cult pult cushion	455*255*41	1
-61	Kunststoffschutz	Buffer	D35*D25.5*24	2
-62	Buchse	Bushing	D18xD10x14.5	6
-63	Sechskantschraube	Ladder bolt	M10*1.5*78L	1
-64	Führungsbuchse	Hollow cap	50x50x38x38x30L	1
-65	Abdeckkappe, quadratisch	Square cap	25*50*14	2
-66	Seilzug	Cable	1170L	1
-67	Abdeckkappe für Schraube M12	Screw cover	D30*17(M12)	17
-68	Abdeckkappe für Schraube M10	Screw cover	D28*17(M10)	108
-69	Abdeckkappe für Schraube M8	Screw cover	D28*14(M8)	12
-70	Abdeckkappe für Schraube M6	Screw cover	D28*17(M6)	6
-71	Rahmen für Armcurlpolster	Cult pult frame		1

-72	Puffer	Buffer	35*35*25	1
-73	Rollenführung D24*46	Pulley guide bracket	D24*46	1
-74	Trainingsanleitung	Exercise chart		1
-75	Gebogene Halterung	Weight net support bar	D8*180*270	4
-76	Gebogene Halterung	Weight net support bar (3)	D1*175*280	4
-77	Trittplatte	Pedals set		1
-78	Sechskantschraube	Upper connection tube		1
-79	Verbindungsstange	Connection tube (1)		1
-80	Verbindungsstange	Connection tube (2)		1
-81	Triangelschraube	Triangle bolt	M12	2
-82	Buchse	Bushing	D10xD12x7T	1
-83	Abstandshalter	Bushing	D38xD12.2x11T	8
-84	Standfuss, unten	Lower fixing surpport		1
-85	Seilzug	Cable	850L	1
-86	Kette 2-Glieder	Chain (2 links)	D4.8*18*34	1
-87	Puffer	Buffer	D30*20L(M8*1.25)	2
-88	Kette 12-Glieder	Chain (12 links)	D4.8*18*34*41.8	1
-89	Abdeckung	Footcap	D52.5*D66*38L	2
-90A	hinterer Rahmen, oben	Rear upright tube		1
-90B	hinterer Rahmen, unten	Lower part of huide tube		1
-91	Stütze, hinten	Rear base tube		1
-92	Verstärkungsstrebe	Reinforce pole		1
-93	Stützgriff	Arms tube		2
-94	Handgriff	Hand grip	D25.4x190x1.4T	2
-95L	Pedalarm, links	Left pedal tube		1
-95R	Pedalarm, rechts	Right pedal tube		1
-96	Zylinder	Cylinder	D38*432L	2
-97L	Pedal, links	Left pedal	315*119*84	1
-97R	Pedal, rechts	Right pedal	315*119*84	1
-98	Rückenpolster	Backrest	230x360x41	1
-99	Armauflage für Stützgriff	Prearm cushion	300x160x41	2
-100	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*75L	17
-101	Unterlegscheibe	Flat washer	D20*D11*2T	104
-102	Sicherungsmutter	Anti-loose nut	M10*1.5*10T	47
-103	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*65L	16
-104	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*70L	2
-105	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*85	4
-106	Unterlegscheibe	Flat washer	D24*D13.5*D2.5T	17
-107	Sicherungsmutter	Anti-loose nut	M12*1.75*12T	7
-108	Innensechskantschraube	Inner hex bolt	M8x1.25x20L,	6
-109	Federring	Spring washer	D15.4xD8.2x2T	8
-110	Unterlegscheibe	Waved washer	D22*D8.5*1.5T	4
-111	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*55L	1
-112	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*60L	13
-113	Sechskantschraube	Hex bolt	M12*1.75*170L	1
-114	Sechskantschraube	Hex bolt	M12*1.75*115L	2
-115	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*25L	3
-116	Sechskantschraube	Hex bolt	M6*1*15L	2
-117	Unterlegscheibe	Flat washer	D14*D6.5*0.8T	6
-118	Sechskantschraube	Hex bolt	M12*1.75*70L	4
-119	Kreuzschlitzschraube	Crosshead bolt	M5*10L	4
-120	Unterlegscheibe	Flat washer	D28*D14*2T	2
-121	Sechskantschraube	Hex bolt	1/2"-13UNC*25L	2
-122	Innensechskantschraube	Inner hex bolt	M8*1.25*15L,	6
-123	Unterlegscheibe	Flat washer	D19*D8.5*1.6T	8
-124	Sicherungsmutter	Anti-loose nut	M8*1.25*8T	4
-125	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*50L	4
-126	Unterlegscheibe	Flat washer	D28*D8.5*3T	4
-127	Sechskantschraube	Hex bolt	M8*1.25*45L	2
-128	Sechskantschraube	Hex bolt	M6*1*40L	2
-129	Sechskantschraube	Hex bolt	M6*1*35L	2
-130	Unterlegscheibe	Flat washer	D38*D8.5*3T	2
-131	Abdeckkappe	Hollow cap	38x38x20x3.5T	2
-132	T-knob	T-knob	M8*P1.25*26	2
-133	Puffer	Buffer	D33*D44*34.5	2
-134	Fußmanschette	Angle Strap		8
-135	Sechskantschraube	Heax head screw	M8x1.25x50L	2
-136	Sechskantschraube	Heax head screw	M10x1.5x30L	1
-137	Gummiseil, oben	Upper rope	120mm	1
-138	Gummiseil, unten	Lower rope	650mm	2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. Wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

8. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:9026 Quest 6.3
Serien Nr.:

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
(Name, Vorname)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)
(Firma)
(Ansprechpartner)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)